李小龙风采再展

截拳道功夫教程

魏峰 编著

Bruce Lee Jeetkune Do



北京体育大学出版社

李小龙风采再展

——截拳道功夫教程

魏 峰 著

北京体育大学出版社

策划编辑：叶　莱
责任编辑：叶　莱
审稿编辑：鲁　牧
责任校对：行　乾
责任印制：陈　莎

图书在版编目（CIP）数据

李小龙风采再展/魏峰编著．－1版．－北京：北京体育大学出版社，2010.1
ISBN 978－7－5644－0330－0

Ⅰ．①李…　Ⅱ．①魏…　Ⅲ．①截拳道－套路（武术）
Ⅳ．①G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第240077号

李小龙风采再展　　　　　　[illegible] 编著

出　　版	北京体育大学出版社
地　　址	北京海淀区信息路48号
邮　　编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010－62989432
发 行 部	010－62989320
网　　址	www.bsup.cn
印　　刷	北京雅艺彩印有限公司
开　　本	880×1230 毫米　1/32
印　　张	15.25

2010年1月第1版第1次印刷　印数7000册
定　价　29.00元
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

Foreword

前言

本书的第一版出版于16年前，它的出版对于当时掀起的中国第一次截拳道热潮确实起到极大的推动作用，因为当时市场上虽然也有2～3本类似的书籍，但像本书这样洋洋万言厚达近千页，而且无论是理论方面还是在技术上均面面俱到，既能指导读者练习实用的搏击技术，又可引导读者们从思想上去得以升华，在当时来讲算是“空前”，所以当时几乎所有的截拳道学校或训练馆都把它作为教材来使用，自然也整整影响了几代的截拳道爱好者，鼓励他们投身到截拳道运动的发展中去。当然，在今天看来这本书在结构上或在某些内容上或多或少的有一些需改进之处，但它毕竟在当时对中国的截拳道运动的发展做出了一定的贡献。

今天，在我国的第二次截拳道热潮来临之际，笔者对本书做了一此彻底性的修改与提升，当中更融入了我在这十多年来的练习与教学心得，力图使它更加贴近截拳道最原始的格斗文化和体系。当然也希望这本书的再次出版能够像它十几年前的数次重版那样再创辉煌，为众多的截拳道爱好者提供理论、技术与精神等多方面的指导，直至引导他们进入武术的神圣殿堂。

由于时间仓促，加之是修订版，因此本书还是保留了原书的相当一部分的内容。如有不妥之处，还望广大同道及前辈们指正，就权当是再一次抛砖引玉吧。

魏　峰

武术·格斗

书代号	书　　名	作　者	单价
G24318	跆拳道	刘卫军编著	26.00
A15750	截拳道:李小龙实战功夫精粹	魏峰	44.00
A17870	中国跤——实用与练功	纪富礼	40.00
A24512	李小龙全书	魏峰	80.00
A26639	截拳道两节棍技法汇宗	李向伟编著	41.00
A28887	大成拳学(第一部)	和振威著	43.00
A31152	大成拳学(第二部)	和振威主编	32.00
A29352	詠春拳速成搏击术训练	魏峰编著	22.00
A30598	全图解李小龙腿法	温戈编著	27.00
A30989	咏春拳高级格斗训练	魏峰编著	25.00
A32582	世界特种部队高极格斗术与功力训练	魏峰编著	27.00
A33228	全图解李小龙寸劲拳	叶莱	27.00
A34437	詠春拳顶尖高手必修	魏峰	27.00
A34453	泰国拳:雄霸拳坛500年	魏峰	25.00
A35212	大成拳学(第三部)	各振威	65.00
A35980	一招制敌搏击术(全彩图解)	张正	37.00
A36841	中国意拳标准教材:意拳功法	谢永广,姚承光	47.00
A36858	中国意拳标准教材:意拳散手	谢永广,姚承光	47.00
A37299	迷踪拳技击绝技108招	李玉川著	32.00
A37787	八卦掌	刘敬儒	70.00
A37817	大成拳学练300问	和振威著	48.00
A37923	九节鞭教程	段全伟	27.00
A38104	形意八卦掌:健身与技击	宋狄雷	32.00
A38241	各国特种警察格斗术训练全解	魏峰	25.00
A38906	万籁声六合门武功集成	梁超群	90.00
A39095	咏春拳高级功力训练	魏峰	29.00

太极拳类

书代号	书　名	作　者	单价
B17447	*陈式太极拳竞赛套路——教与学	阚桂香著	14.80
B17935	*太极拳推手对练套路——教与学	阚桂香，门惠丰著	16.80
B2086X	*孙式太极拳竞赛套路——教与学	孙叔容、孙婉容等著	13.60
B21416	*杨式太极拳竞赛套路——教与学	李自力编著	14.80
B21807	二十四式太极拳——教与学	李德印	23.00
B22226	陈式太极拳拳法．拳理	马虹	34.80
B24644	看图学太极——24 式太极拳	吕韶钧	13.50
B25071	看图学太极——42 式太极拳	吕韶钧	14.00
B25603	看图学太极——48 式太极拳	吕韶钧	15.00
B25349	杨氏太极拳真传	赵斌等 3 人	27.00
B26213	杨式太极剑	李德印	22.00
B26779	陈式太极拳体用图解	陈照奎传授马虹编著	48.00
B28100	杨式太极拳拳照图谱（全彩图解）	傅清泉演示	48.00
B2833X	24 式太极拳（全彩图解）	李德印编著	27.00
B28364	42 式太极剑（全彩图解）	李德印编著	27.00
B30423	48 式太极拳（全彩图解）	竺玉明等 3 人编著	23.00
B32302	太极拳原理与练功精要	张修睦等 2 人	25.00
B32701	陈氏太极长拳 108 式（附 VCD）	王振华著	27.00
B32787	看图学太极——陈式太极拳竞赛套路	吕韶钧．张玉萍	16.00
B3321X	太极心语	陈太平	31.00
B33473	杨式太极拳学练释疑	溪桂忠	22.00
B35301	李德印．太极拳教范	李德印	38.00
B38999	陈式太极拳劲道释疑：拆拳讲劲	马虹	43.00
B39668	42 式太极拳竞赛套路：教与学	李德印	23.00
B39675	42 式太极剑竞赛套路：教与学	李德印	23.00
B39842	《太极拳语录》注解	张肇平	29.00

以上书价均含包装、邮寄费（两本以上，第二本起减 5 元）如购买请能过邮局汇款到：北京体育大学出版社读者服务部，邮编：100084，并在汇款附言栏里写清楚所购书名或书号即可，请准确详细的填写您的姓名、地址、邮编、电话等个人信息，以便及时寄书给您。谢谢合作！

网址：www.bsup.cn　网店：shop36324830.taobao.com　联系电话：010－62989432

Contents

目录

第 1 章

截拳道拳理阐述

身为优秀武术家和国际著名功夫演员的李小龙，平常极少休闲，总是不遗余力地研究武术文化和强化身体的锻炼。他虽然不是专业文化人但他的书房中的各类藏书竟达数千册，供其步入知识的王国，汲取深哲圣理。籍此，李小龙才能够深切地去体认自我，并确立适于本身的哲理观念，进而拓展自我的思想领域无限的发展空间。本章的内容在于解说截拳道的基本理论与框架，虽然如此，读者是否能从这些基本理论中获得重要的启示，关键还在于个人的悟性与勤奋程度，故而在研读本章之际，务须以超然的心境去认真思索和不断地探讨，切勿拘泥于形式，这样才算合乎李小龙生前教学的基本精神与思路，以及李小龙传授武学的最终目的。

本章所述之拳理，乃李小龙武坛生涯 20 年的经验总结，由于是由英文版本翻译与整理过来的，因此在语意上可能与我们的语法略有差异，但由此则正好可以体验与感受原著者的原有思想风貌。当然，以前已有很多读者反映每读一遍都会有不同的收获，因此也期望你也能从中获得启迪。最起码可以作为广大读者朋友们在修习武术时的理论指导，也就是说用这些理论去指导以后的实践练习。

第 1 节　截拳道的搏斗实质

那些口口声声自称为“唯我独具真理”的武术门派，往往会否定其他武术门派，因为大多数武术门派都认为自己是最强的，而去否定其他门派。这些均为大多数武术家的片面思维与狭隘的人生观念的写照，此般行径与现实的情况恰好是背道而驰的，当然最后的结果也就容易产生认识上的混乱。

这些武术家只是在模仿“实际”的搏斗，而还未进入真实的格斗的情形，他们总是习惯摆出一副炫惑常人耳目的虚有其表的型。这里所谓“型”，也就是说人们常常说道的“套路”，即注定要在格斗中失败的结构。这一类的人并非身处于搏击的涡流中，顶多只是徘徊于搏击的周边部分，因为他们心目中所谓的“搏击”，与拳拳到肉的真实搏击完全是两回事。特别要注意的，确有相当多的武术家都把真正的搏击术披上了一层神秘、抽象的外衣，他们也往往宣称自己或他们的所掌握的武术具有玄奇的技能和超人的精神力量，像这般牵强附会，硬把变化莫测的“现实”固定化，可以说对提升武道的水平来讲是毫无意义的。

搏击家如果不分析事物的双重性，而只凭一己之好，或是仅仅以片面的观点去分析整体的事物，则即使他或他们锻炼得再勤奋，最后还是难逃受形式束缚的噩运。所以说，真正的搏击体制，应该像水一样变化无常与无孔不入的，也就是说武术或搏击是具有生命的有机体。如果把流动性的搏击硬是扣上“型”的枷锁，那么这种行为只不过是对无用的花招在虚掷精力而已。

综上所述，“真实的搏斗才是具有生命的有机体”，而且这亦是籍由人类天生本能的率直——即天生与俱的纯真和无邪来展现的。你不要使自己的肉体与灵魂受到拘束，要去自由发挥自己的理念与格斗技能，你必须要做自己的主宰者。以完成受赋的任务，此乃无形的灵魂象征。

究竟“型”（即套路）能发挥几分实质的效用呢？如果答案是否定的话，那么“型”岂不成了形式化的机械。所以，“型”又可以说是搏击家们进步的绊脚石，如果你仅仅是依靠套路去进行表演的话，又如何去进行格斗呢？所以说“型”完全阻碍了新生命的交流与成长。由于搏斗的真实状况是难以捉摸的，并且由于人类的心理复杂多样，故而用死招势、死套路去应付实战是极其困难的，甚至说根本是不可能的。

截拳道的悟得应籍由直观之心，坚强的意志力和克制力获得。

——李小龙

第2节 截拳道的内涵

截拳道是喜欢“无形”的，也是讲求“无形”的，以期汲取所有门派的精华而为己所用，如果每一个习惯武者都为自己设立了一个固定模式的话，那么就无法去接受其他门派的精华。正因为截拳道没有固定与僵化的形式，所以它才能够兼收并蓄，去不断地完善自己与突破自己。因此，截拳道可以使用一切对自己有用的手

段和技巧，但却不会受特定风格的束缚和影响。反之，为了达到目的，截拳道又提倡习者可使用一切手段，而所谓的目的，不外乎就是为了使自己能成为最终的胜利者。

在此，祈望武术家乃至与初学者们不要只注重那些华而不实的东西，尽管那些东西能吸引人们的眼球，但却解决不了你的根本问题，所以你必须致力于去追求武术的根本，亦即去探寻武术的本质。就截拳道而言，议论以如何的细节，再去搭配如何的技法，可以说丝毫不具意义，只有卸下包袱去探寻武术的根本，才是悟得开花之道，才是寻求正途的唯一方法，这就如水的无比渗透性与强韧的穿透力一样，能够深达地中，也能够透蚀坚硬的石头，只有以这种毅力与精神才可以触及问题的核心处，以求得解决之道，进而达到成功之道。

在实战中，只有抱有坚韧的意志和必胜的信念，并付出足够的努力，才能迈进武学的殿堂。在这个过程中，还须忘却赞誉和痛苦，纵使皮绽肉裂，也要置敌人于死地，因为格斗是残酷的，只有一个最终的胜者，你必须去设法重创对方。如果只顾虑自己生命的安危，就是纵容敌人，因为在你产生顾虑与进行思维的同时，必会留给对方逃生的机会或乘机反击的机会，最后则必定会伤害到自己。总之，搏斗即是折断敌人的骨头，将其生命操于自己的手中。请记住，武术是战争的一个缩影，而战争是残酷的，武术的对抗亦同样如此。

截拳道是没有形式的拳道，它没有门派之分，所谓的“截拳道”只不过是为了便于称呼的一个名谓而已，但它却顺应任何的门派，因为截拳道蕴含着其他门派的格斗精技，并择用任何门派的技法去全力以赴，从而重创对手。

——李小龙

第3节 截拳道的内在精神

搏斗的成败取决于内在精神。唯有在内在精神上不虑不惧的搏击家，才能临敌不畏，并成为最终的胜利者。所以真正进行搏斗的时候，必须在心理上有自认为是“不输于任何人的优胜者”的坚定意念与必胜信念，如此才可最终达成目的。而有些人一到上场去格斗的时候，便会变得全身乏力，心跳加速，致使动作变形，无法进行有效的格斗，经验丰富的搏击家认为这些现象并非“内在心理上的弱点”，而是他们的心理负担过重而导致的现象，也就是因为压力过大而导致。从另一方面来说，这一现象则又表示此人已有“充分准备做剧烈运动”的征兆，因此，不必为全身的紧张困惑，只需满怀信心去全力赴战即可。

无法控制感情的人在进行搏斗时，将会因情绪上的起伏不定而瞬间失去发挥有利攻击的机会，或者使身体变得僵硬，动作呆滞而不灵活。因此，为了避免临阵失常，每一个武术家都必须学会自我控制感情与情绪，以适应瞬息万变的种种状况。就李小龙的经验而言，每一个人只有咬紧牙关去克服体力上的极限，才能够持续不断地发挥体力上的最大效用，当然如果平常努力不够的话，则无法完全在关键时刻发挥出本身所具有的潜在能力。在这里，纵使身心俱疲至极，只要抱着“必胜必成”的决心去全力以赴，必能达到目的。换言之，唯有在决心坚固不移的情况下才能真正获得胜利。

搏斗中，真正的搏击家自会将“自我”全部投注于武术中，也就是将习武与生活融为一体，因为他们平常努力的程度足够，所以能够在关键时刻有效发挥自我的潜力，去击败任何对手。他们不仅需要不断地进行刻苦锻炼，而且锻炼的方法更须科学而严格。另外，有效的攻击还需依赖于劲贯神集以及意志坚定。例如，每一个人对于运动的能力而有所不同，其中有些人的动作会灵活与敏捷，以及自然而优美；但有些人却很容易紧张，从而导致动作呆滞与迟缓。像这种个人禀赋的差异，与经验多少的关系不大。那么真正的原因是什么呢？答案是：在于个人是否具有统合精神与肌肉的能力。当然，有些人天生便具有良好的统合与协调的能力，而有些人却天生缺乏这种良好的协调能力，然而通过后天的勤奋锻炼后，却可以强化与弥补这种能力。值得注意的是，那些锻炼中的截拳道习练者，在进行真实的搏斗之际，精神上应首先要从容，而且眼睛须盯紧对方的眼睛。至于表情方面，则需要与平常无异，也就是表情要自然，让人看不出你是在做生死之斗。

第4节 截拳道的外形

李小龙特别强调在对敌实战时的真实情形，因为实战对抗可不能像跟师兄、师弟们的对练那样，可以事先约定进行攻击的招术，然后再按固定的模式进行对抗。真实的格斗情景则是千变万化的，因为你要与同样具有破坏力的对手进行生死搏斗。李小龙还说过，武术是一种求真的艺术；在“求真”的道路上，无所谓正确和不正确，而只需以个人的方法与观点去探索和表达即可。

如果只知道盲从和模仿，则永远也无法找到武术的真谛，更何况注重盲从和模仿的拳手，还是那么的不切合实际和远离武术的真理！我们纵观两人打斗的过程时，会因个人的观念不同而产生出不同的看法，当然，此时所运用的动作叫什么名称，以及源自何种流派，并不是最重要的，最重要的是能够凭它去击倒对手。另一方面，只要能有效地去击败对手，我们就应掌握任何一个机会，并以任何一种方式去表达自己的欲望。

通常情况下，拥有“高手”之称的搏击家，均能擅于出奇不意地制敌于先。事实上，一流的搏击家总能够随心所欲地去欺惑对方，以迫使对方手忙脚乱，并露出空当以利我方进行有效的攻击。就截拳道而言，情形亦出于此。因为截拳道是一种智者的运动。

所谓的“高手”，在采取攻击的时候，为了制造心理上的震撼作用以吓阻和干扰对方，有时可以宛如猛兽一般地大胆和果断地行动；亦可以学会象狐狸一般的聪明和机智；以及犹如猫一般的敏捷，还犹如眼镜蛇一般的强悍与刁钻，如此才能使你的动作敏捷、果断与劲贯神集，也才能把握住快、准、狠的技击原则，全力重创对手。

第 5 节　截拳道的心境

截拳道是追求精神和肉体完全自由的修炼方法，也可以说对截拳道的修习只求心悟，而不是依靠蛮力。截拳道的妙技与高超之处就在于单纯、精简，以及直指问题的核心处。即如何表现自我——浑然的自我。并且必须抛开执着与偏见的束缚，直接迈往自由之境，亦即武术的锻炼尤需自由无羁的心境。

在搏斗中，如果按照西方的拳击家、日本的空手道家或传统功夫家等专家们的眼光，来观察街头、巷尾的惨酷打斗，其结果将会很难有完整的客观性，因为那些专家们或大师们很容易受到片面观点的局限和束缚。因此，只有以不受任何武术门派所限制的自由的观点来观察和探讨，才能真正明察格斗的整体性，这同时也是寻得事物整体性的必要条件和正确方法。

附带条件的精神状态决不是自由的精神，而是受一定形式的束缚着的精神。而曾经受附带条件或外在条件束缚过的搏击家，则始终会容易做出“形式化”的僵化动作，他甚至不用去看对方的动作如何做，而只是在按自己的想法去应战，对此他必输无疑，因为他根本无法做到“因敌而变”，总之他是在做徒然无用地啸叫。当然，决斗时还必须全神贯注于对方的一举一动，特别是对方的眼神，因为眼睛是心灵的窗户，即从观察中去发觉敌人的弱点所在，并全力予以痛击。而且为了发挥攻击的最大效果，当然还须视察到一切可能发生的状况，并且攻击要狠、要果断和坚决，决不能掉以轻心或松懈，同时，还要封住敌人的攻击行动，并迫使他处于防守的被动地位，接着再连续施以有力的有效攻击，不让他有喘息、休憩的片刻。

第6节 截拳道的格斗形态

在现实中，搏击家基本上有两种类型：一种是“机械型”的搏击家；另一种则是“智能型”的搏击家。

首先，说一下“机械型”的搏击家，这种类型的斗士只需反复练习某些固定招式就可以去应付实战，他从头到尾都是僵化的。而“智能型”的搏击家则会常常去不断地检讨自问：这是为何？何时训练最佳？如何才能做得最好？在深思熟虑之后，再去勤加练习，即籍由严谨的思考和切实的行动来学习和逐步掌握有用的技术和战术，所以他是有条不紊和深具自信的。

智能型的搏击家，也就是观察敏锐与善于思维的搏击家，他们绝不会发出无益的拳打或脚踢攻击动作。当然，在格斗中有不少搏击家都认为：攻击时的失败可能是速度迟缓的缘故，但真正的原因则是攻击手段与攻击时机选择上的错误。在这里，机械型的搏击家常常在实践中遭到失败的原因，当然亦类同于上述的后者。

探索中的截拳道习练者，除了要有自信心之外，还应随时保持活力，且能够下意识地应付对方的各种攻击动作，以及能够有效而准确地发起攻击，而且还需反复磨练成自动化的“条件反射”动作，因为这种“本能化”的反应一旦确立之后，只要有刺激产生，己方就能产生特定的行动，直接给予对方以有效的打击。因此，要想成为一名高手，需花费一些时日，循序渐进的练习，也就是逐步从“机械型”到“智能型”进行转变，直至能对敌方的各种攻击手段完全达到应付自如的阶段为止。

第7节 截拳道的动作与运动姿势

在练习中如果你的姿势正确，则动作会流畅而自然，体力的花费也不多，却可以达到更加有效的目的。换句话说，就是良好的动作姿势是最省力而又能达到良好的出拳、发招效果的一种身体状态。反之，如果拳手的动作姿势不正确的话，将会出现许多不必要的多余动作，对此不但无法达到根本目的，反而还会弄得疲惫不堪，甚至贻误战机。

在提到完美的动作姿势之前，还需要先谈一谈在截拳道的训练中极为重要的“肌肉运动知觉”问题。所谓的“肌肉运动知觉”，是指人体对有关肌肉收缩和缓和的本体感受能力，也就是对肌肉运动状况的感知能力，也可以称为是“肌肉本体

感觉”，当然在所有的体育运动项目中，肌肉运动知觉是主导身体运动的最基本要素，因此需要我们多去细心体会。在平常的训练中，我们就应该习惯“以最小的努力去追求最大的效果”，并增强肌肉运动知觉与效率，以便收到事半功倍的效果，因为肌肉运动知觉对于姿势的正确与否具有很大的决定性。

正确的姿势是武术训练中不可缺少的要素之一，由此还能够放松心情，以及祛除紧张感，当然最重要的是可以充分发挥人体内的运动潜能，并将这种巨大的攻击能量有效地作用于对方的身体要害部位上，给予对方以致命打击。其实，正确的姿势也受到精神上的控制，而紧张感的缓和则必须靠自我的调节和努力的控制。

格斗中的平衡是致胜的关键因素之一，也是良好的姿势所绝不可缺少的。每个人无论是出拳或踢脚时，均不易维持身体的正常姿势，因此需善于保持平衡，并多于搏击训练中去体会平衡的感觉。

另外，还需记住下列最重要的一点：在格斗中一定要保持心情与肢体的放松，因为你的身体和神经一旦过于紧张的话，对技术的发挥就肯定失常，由此还会失去身体的柔韧性与对时机的精确判断能力，但此类要素对成功的搏击者来说是不可缺少的。所以，优秀的格斗者需经常练习对神经与肌肉的协调能力，并随时保持放松的状态，为你的有效攻击行动积蓄力量。

第 8 节　截拳道的协调能力

在截拳道中，协调是指动作之间的关系能彼此协调一致，这包括无论在用力上、动作外形上以及动作细节上都要准确协调，而没有多余的动作和妨碍效果发挥的其他因素，也就是通过“协调”来将你的动作潜能发挥到极限。李小龙则认为“协调是一种特有的能力，它能使一个人得以有效而舒畅地运用全身所有机能与人体内的潜能，去随心所欲地支配他的动作的能力”。

人体协调能力的优劣，在某种程度上决定了一个人的攻击速度、耐久力、灵活性及打击的准确程度的增减。根据李小龙的分析，人体的“主动肌”与“对抗肌”如果不协调，就会增加肌肉的能量消耗，并造成肌肉过早的疲劳，进而大大降低了动作效果。并由于神经与肌肉的过分紧张，也就出现了多余的动作，这不仅在搏击中不能头脑清醒地观察对手的意图、行动，同时还很容易暴露自己的意图，从而使自己失去攻击和反击的最有利时机，并反而给对手造成了可乘之机。

据李小龙的解释：动作的协调还意味着动作的正确，故拳手通常要有丝毫不差地发挥劲力的能力和意识。他还要求：动作既要能以最简单、最不费力与最流畅的方式发出，又要达到动作所要求的标准，从而收到迅速有力的效果，而这一切又无疑是动作奏效的前提条件。因此，我们需先要求掌握协调、正确的动作要领，然后

才是动作的力量和速度，这亦是练习搏击术的最佳方法和正当途径。

第9节 截拳道自信心的具备

在格斗中，李小龙要求拳手须时刻充满自信的态度，从而牢牢把握格斗中的主动权。李小龙在这里所指的“态度”，乃是一种最佳的心理状态，对此他还要求在进行比赛之前，必须在心理上进入战斗的状态，要有充分的自信心与饱满的斗志，以及全力赴战的愿望。他还说：“你不妨把自己当作冠军式的人物”，当你真正达到这种状态时，你已经无所畏惧，而且胸有成竹，这是对心理状态自我调节的高效手段，也是在格斗中取胜的必备要素之一。

上述心理状态的产生，是长期进行严格训练的结果，不是一蹴而就的，而是以坚强的意志、充分的信心以及对比赛任务具有高度责任感为基础的绝佳表现。为了培养高超的战斗意志，就要进行艰苦、复杂和系统的训练，并逐步以适应实战的环境。正如李小龙所说的那样：“为了培养出这种良好的心理状态，必须经常做比其他人更久、更多、更苦和更快的训练。”

总而言之，用李小龙的一句话来说就是：“自信心使我获得成功。”

第10节 截拳道的打击时机把握与掌控

在搏斗中，攻击的速度与对时机的良好把握能力是相辅相成的。当你在出招攻击时，倘若时机把握不准的话，则攻击定会大失效果。所以，准确的判断和把握攻击的时机是取胜的关键，也是高手与初学者最明显的区别之一。当然，在某种程度上来讲，打击的时机要比打击的速度重要得多。

一个拳手对打击时机选择的好坏与否，将会直接关系到其进攻和防守的成败。所以你的进攻和反击行动最好是发生在对手处于无能为力状态的时候，或者是当对手全神贯注于准备进攻或暂时地集中更多的注意力于进攻，而不是防守的情况下，以及对手处于运动之中时，都可以去巧妙而有效地攻击他。因为在他正做动作的过程中，是很难由此去转换动作或方向的。

一个老手与初学者的另一个区别就在于，老手能够随时发现有利于己方的机会，并能够运用自己的高超技术和过人的胆识去利用它，对此他每击出一拳或踢出一脚都是胸有成竹的，并且是直接而犀利的，而且他在发出最省力和最具有摧毁力的攻击之前，还能促使对手不断露出破绽。

现将搏击中的“攻”与“防”的最佳打击时机介绍如下：

一、主动进攻

当你的直接进攻或复合攻击行动迫使对手失去重心平衡或露出空当之际，你切不可停顿，而是乘胜追击，要运用有效的连续组合猛攻动作，直至对手倒地不起为止。

二、防御反击

在对手进攻刚刚开始或刚结束而收手时，是绝佳的反击之机会。

三、激战中

当你主动撤出时，可采用长距离的攻击性腿法去突然打击对手，借以扰乱对手的距离感。如果对手先撤出时，可不等其站稳，便马上运用腿法或其他连续攻击动作予以有效重击。

有时，欲有效地把握住时机，尤需包含许多威胁性的动作，如虚招等。而且一旦对方意图去防御此动作时，你可在对方迟疑的一瞬间果断出招去重创对方。一般来说，对时机的把握亦意味着在对方准备攻击之瞬间立刻加以攻击。由上看来，把握时机乃是把握极短暂的一瞬间，而在此瞬间对方是无法及时做出有效的反应与应变动作的。

下面介绍一下把握时机的练习方法：

第一、优秀的拳手需练习维持适当的距离的能力。在搏击中，要确保自己的距离感，并不时地在自己距离的界限上绕动，借以扰乱对方的距离感，并在对方被我方的动作困惑或激怒后，而无意间踏前或不顾一切冲前时，可乘机予以致命的准确重击。

第二、当对方改变姿势或收手时，须于瞬间给以直接而突然的攻击，攻其以措手不及。

第三、练习出招时，用一记简单而及时的直拳或前脚低位攻击来对付正意图防御的对手，可能会更为有效。因为简捷的攻击可打对方以措手不及。当然，用此类招式去对付动作呈半圆形或做圆形消截防御的对手时，也是极好的招式，原因是“两点之间，直线最短”，所以我方可以有效的抢先命中对手。

另外，练习快速的出脚，也就是如闪电般的出击，是最经济而实用的招式，但同时还必须够劲与够狠。一记致命的脚踢与有力的拳打，须包含有两个先决条件：（1）杠杆作用；（2）把握时间。在这里，时间的把握是杠杆作用的累积效果，因

此，抓住出腿的时机是有威力的踢击的秘诀所在。

第11节 截拳道要求格斗中须镇定

李小龙认为，欲在搏击中沉住气，首先得解放自己的思想，也就是必须要充分相信自己的技术力量与格斗实力，而且心理要稳定与沉定，如此才能够得以看准对手的一举一动。但是，在搏击中往往有些人在未交手之前，还能够沉住气，但一旦开始交手后，特别是被对手击中有效部位时，就会出现心慌意乱的不利状况。如此，便看不清对手的意图，也就不清楚对方的真假虚实了，并导致全盘皆输。

在搏斗中，有时即便对方做一个较小的假动作，都会使你手脚失措与阵脚大乱。此时你应后退一步，以缩小防守面积，并仔细观察对手的意图，如果在较短的时间内还无法使自己的心情平静下来的话，可连续采用主动的防守或闪避动作，以求赢得调整的时间与机会。待自己的心情稳定下来时，或已移动到对自己更加有利的位置时，可再伺机发起有效的反击行动。

第12节 截拳道的格斗要求必须放松

由于截拳道是一项对抗很激烈的技击运动，因此对斗士的体力要求很高，然而是否体力好的拳手，就一定能够在搏击中取胜呢？当然未必，因为搏击是一项技巧性很高的艺术，或者说首先是一种斗智的艺术。对此，合理地安排自己的体力是关系到全局的关键，如果滥用体力，试图单凭良好的体力和速度来取胜的话，则很容易陷入对手的消耗战的圈套之中。所以，为了能够始终保持良好的竞技状态，应该学会如何放松。

而且要从戒备势就开始学会放松，只有当你的肢体充分放松了，你的攻击与防御的动作才会灵活和流畅，打击的速度也才能够快如闪电；而且只有在放松的状况下出招，才能够充分发挥肌肉收缩的力量，并由此产生强大的富有弹性的迅猛爆发力，当然只有这种瞬间的爆发力才能够去“穿透”对手。如果是在肌肉极为紧张的状态下去出招攻击的话，速度自然就不可能快，也就无法形成迅猛的“瞬间爆发力”，当然对手也很容易发现你的攻击路线和意图。故而出招攻击时必须是在充分放松的状态下并以最快的速度果断出击，且在接触到目标的一瞬间才能突然握紧拳头，用来发挥截拳道中所特有的“瞬间爆发力”（也就是“寸劲”）。换言之，只有肢体充分的放松了，才会有更快的速度、才会有突然的强劲爆发力，才能够进行持

久的格斗。这里所说的放松只是指肉体的适度放松，而绝非精神和意志上的松懈，我们必须将它们分清楚。

在实战中，放松虽然是一种生理上的状态，但却是由心理状态所控制着的，因此我们需要用下意识的努力来控制自己的思想。还要用“知觉”、“练习”与“意愿”来锻炼自己的心理，并形成努力思考、探索的习惯，以便使身体能产生一种新的有效行动的习惯性。

在运动中，对于放松的锻炼是要靠心理上冷静的培养与情绪上的控制来达到的。放松的状态能使自己的精神与肉体的功能趋于最大的极限，并使自己能自由地运用身体各部位的机能，最重要的是能够使精神与肉体高度的融合在一起。

在格斗中，放松并不意味着是散漫与松懈，更不是迟钝与缓慢的同义字，当然也不是与轻忽大意相同的字眼。在截拳道中，对放松的要求不仅是肌肉的放松，更重要的是对心灵与注意力集中的要求，也就是在肌肉与躯体放松的同时，注意力则要相对的集中。

经验老到的格斗者，大都懂得如何采取良好的动作姿势来保存体力；而一个优秀的拳手，往往能尽量减少无谓且不必要的动作，来使自己的每一个打击动作都变得更加有效，并由此更加减少自己体力上的不必要损失，而这一切，又都赖于你的肌肉与神经的有效放松。而一个真正的高手，在其极佳的动作姿势中，常常能够妥善地保留自己的体力，以备进行长时间的格斗时运用，或者是为着更加强劲有力的表现而准备着。

第 13 节　截拳道的攻击力的发挥与释放

力量是搏斗时肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力。在技击中，如双方拳手的其他方面的条件相同，那么这时候谁的攻击力与杀伤力更强一些，谁就能够取得优势。

在实战中，你若想打出一记极具破坏力和杀伤力的攻击招式，就必须具备以下诸项要素：即，高质量的神经、肌肉收缩运用的能力，最大限度地利用体重的技巧，并用最强的攻击意识来完成动作。

在训练时，你应着重于以下几个方面的锻炼：

一、提高神经、肌肉的运用质量

神经是一条连接肌纤维的物质，在体内由成千上万条的神经连成一种知觉，所以当神经接受外来的刺激时，会分别送达到肌肉纤维里面的诸多单元，如此连接神

经的“束”就叫做运动单位。在肌肉组织中，这种单位有无数个，而且各个单位若同时都不动的话，则人体的攻击动作就产生不了大的力量，因为这些单位必须集中使用，才会产生有效的结果。

本来外来的刺激经过神经并传到肌肉时，肌肉应该是立即产生反应才对，但是如果没有这种敏感的运动神经去连结的话，则完全没有办法产生打击的力量和技术，只有经过系统的训练后，人体肌肉内的运动神经才能发挥其应有的重要功能，并使人体可以做出高质量的打击动作。

二、充分利用体重的技巧

充分利用自己的体重，就是把全身的力量集于一拳或一脚上，当然你的这一强劲的打击动作又肯定是对准对方的要害部位发出的；而且当击出一拳时，不仅仅是要用臂、腕的力量，而是要包括来自下肢、腰部、肩部的力量，并通过力的快速与协调地传递，将来自全身的力量集中于一个焦点上，从而致使打击的力点更加集中，当然在这种情况下的穿透力也就会更加强悍。因此，在训练中要多用身体去体会和感觉全身力量的“有效传递”和“瞬间发出”。

三、用最强的攻击意识来支配、完成训练

在技击训练中，主张以自己的精神为主宰，将精神与实战意识的锻炼放在首位。众所周知，人的意识将会影响人的思维和行为，而且靠人的精神力量的作用力，人们就能够去克服许多困难，并由此产生出非凡的攻击力，或是发挥出超乎寻常的智能（日本“空手道之父”大山培达曾说过：肌肉训练的时代行将结束，因为人体器官的负担能力已经达到极点，技术也不会再给运动带来什么更好的成绩，而只有人的大脑还空在那儿，没有加以充分利用。人脑的作用，无非就是想象，就是意念。搏击运动就是充分利用意念活动和精神来调动和开发人的潜在能力。

那么，怎样进行实战意识的训练呢？对此，首先要求须使思想高度集中，腿或拳要有一触即发的感觉，并在虚实中求具体，练习时亦须“面前无人似有人”，实战搏击时则是“面前有人似无人”，以充分的自信去压倒对方。或者是神在手前，意透敌背，做到“人未动，意先动”，即从精神层面上去冲击对方的精神支撑点。在上述前提下，一旦发招攻击，定会如迅雷一般，无坚不摧。

第 14 节　截拳道讲求智胜

一、搏击需动脑筋

在搏击中，搏击家不仅仅是使用手和脚去格斗，更需要动脑筋，也就是以智取胜。所以当面对面进行搏斗的时候，应去设法洞察对手的弱点和特长，当然最重要的是要善于把握对手因其弱点所产生的虚隙，并适时采取有效的攻击行动，但是此时不可犹豫与迟疑，而应果断出招去进行简捷、强劲的攻击，因为时机稍纵即逝。

对搏击技巧的使用也要自然与顺畅，不必刻意要求力量的最大化，以免僵化了肌肉与迟滞了动作。另外，人的大脑皮质也要时常进行锻炼，以能够正确的判断对方的思维与动作规律，并及时采取适当的攻击行动。其次，如何才能发现对方因弱点而露出的虚隙破绽呢？答案是：无论使用何种手段，都需要仔细去观察对手的癖好与习惯，并找出对方的动作规律，如此方能发现其虚隙，且根据所观察的结果采取适当的攻击手段，最后必可获得最佳的攻击效果。由于攻击动作是自然的，且动作又是发于瞬间的，故精神上需处于解放状态，这样在搏击之际，即使有新的情况出现，则仍然能够毫无顾虑地专心于拟定应付的方法。这就是李小龙在截拳道中所倡导的“自然之法”。

总之，无论脑中所想的方法如何，只要想到什么就去果断做什么，不要犹豫，切勿拘泥于形式。另外，欲达成攻击的目的，还必须依循“观察、下达决心、行动”等三个步骤。即首先要观察敌我双方之间的距离，以及对手何时露出破绽？还要观察对方如何行动？待用直觉判断到攻击的最佳时机后，则须当机立断，迅速出击。而脑部传达命令给肌肉后，仍然需考虑到对方可能做出的反应，从而以“不变应万变”。同时，搏斗之间，身心上切勿疏于警戒提防，以防不测，这就是截拳道中所谓的“攻守同步”或“攻防合一”。

另外，比对方更加机灵与敏捷，且能够欺骗诱敌，也是实战中最重要的获胜手段之一。欲将计就计，欺骗与进一步控制对手，还需要熟知各种战术与不同的技法，并且需要预先判知什么时候应该采用什么拳法？什么状况下要采用什么战略战术？经过思考与理解后，可拟定出一套最适合于本身的格斗模式。其次，对已定的战术体系要反复进行练习，且组合的方法不拘，尝试运用的情形也不尽相同，使它更加符合实战的需要。不过，适当而有效的打击动作务必发于瞬间，以求自然无阻。

二、搏斗即斗智

搏斗即斗智，因为最具效果的搏斗方法有两点：第一、是以不变用来应付万变；第二、是攻击前或攻击中的韵律变更。

（一）以不变应万变的应用

“以不变应万变”的攻击技巧最具威力的地方，是在对方的一连串虚招佯攻之后，我方趁此虚隙突然强力进击，对方遭此突击必束手无策，而来不及防御。因为对方总是认为我方在攻击前可能有准备，也就是在发起攻击前至少会先做几个连续虚招后才正式打击，而我方则反其道而行之，给予巧妙的迎头痛击。

（二）攻击前或攻击中的韵律变更

“韵律变更”是一个抽象的概念，也就是在发起攻击前或攻击中可出其不意地变换动作的韵律与节奏，用来破坏对方的防御体系，从而有效的突击对方。例如，可故意做出迟缓的假动作或缓慢的进行前进、后退，以松弛对方的警觉性，然后可突然出招做出致命的有效攻击，攻其以措施不及。此外，也可以先使用快速的虚招动作，然后再以较迟缓的动作做攻击，以此来打乱对方的作战计划，最后可再用真实的攻击手段去突然重创对手。值得一提的是，这种攻击法将会因时机或场合的不同而有不同的效果。

第15节 截拳道中的节奏运用

在截拳道中，根据对方速度的快慢来调整我方的速度以相配合的技术与能力，则称之为“节奏”。

最理想的状况是，先迫使对方迁就或习惯于我的速度，然后我再突然加快速度去重击，迫使对方苦于应付我在速度上的变化。如此，我将可在速度上与搏击的主动权上取得优势，进而达到“制人，而不受制于人”的目的，同时在精神上也可以取得优势地位。这是一种特别的韵律，且一连串的高效打击动作均由它而产生。

在实战中，对节奏的正确判断，可以使自己对每一拳与每一脚皆有冷静有效的控制。而此良好的控制能力，又可以使自己能够更从容地去选择攻防时的正确招势与最佳时机。而快速的出拳攻击通常可使对手措手不及于防御，这就是我们所谓的“攻击即最佳的防御方法”，不去主动攻击，又如何获取搏击的主动权呢？

倘若自己在速度上占有较大的优势，则常可领先对方做动作。换言之，对方的

动作只能是被动的跟着做，这就是我们所重点研究的“如何去控制对手，并不被对方所控制”。所以，一个人如果在速度上占据优势的话，那么在其他方面也可以占有不少优势。但最重要的是信心的具备，因为这是一种精神上的武器，如果能够善于运用，则常可令敌方因己方快速的攻击动作而丧胆畏惧。在这里，一个十分有效的改变打击节奏的方法，就是减慢动作而非去加速，即突然减缓攻击的速度。譬如说，在攻击的半途中突然停止做动作，以便诱使对方去改变其防御的方向，然后我方再突然去继续原先的动作，这就是李小龙所说的“半次攻击”的方法，此种怪异的攻击方法，常可使对方在精神上或肉体上的失却平衡。

第 16 节　截拳道的平衡要素

搏击家的姿势或架式的好坏，以及身体的平衡状况，是十分重要的。所谓的“平衡”，也就是人体在空间保持相对的静止状态。李小龙则称平衡能力是一种随时控制身体重心位置的能力。不过，他指的是：“必须在运动中求平衡，而绝非是在静中去求平衡”，这种要求与传统武术是截然相反的。李小龙还要求出腿攻击时能随时踢向任何高度、角度，并且能够与各种手法、步法进行巧妙的配合。他还说过：“如果无法在任何时刻保持良好的平衡，则绝无效果可言。”

平衡来自于正确的身体姿势，如两脚、身体、头等各部位的平衡，这些部位对于全身的平衡有很大的帮助。而身上各部位又都是传递体内力量的关键，因此两脚或身体的姿势正确，自然会有助于全身姿势的正确性，进而促进力量的有效爆发。如果你的两脚步幅过宽的话，则会影响到你的身体姿势的正确性，并破坏了移动的速度和动作的效率。反之，如果你的步幅过于狭窄的话，由于下盘不稳，速度上虽然会快捷一些，但却丧失了平衡和打击的威力。在实战中，利用正确的步幅保持身体良好的平衡，其秘诀是将全身重量平均落于两脚上，并且两脚间的距离可约与肩宽，即两脚的间隔要适度，不可太宽，也不可太窄；全身的重量，亦如同西洋拳击一般，平均落于两脚上或微侧重于前脚，以便于能随时发起快速攻击。

欲培养良好的平衡姿势，需注意如下事项：

第一、适当降低身体的重心。

第二、两脚之间的步幅要保持自然与舒适。

第三、多利用迅捷的小动作，由重心平衡的静止状态转为动作状态之际，如何保持重心的平衡正是问题的关键所在，很值得我们去推敲与研究。

培养平衡感觉的练习方法如下：

1. 攻击、后退、反击之间，细心体会两脚相互的正确关系，以及脚与身体之间的关系。

2. 采用各种拳法或腿法攻击之际，须注意身体各部位的正确位置与良好的协调关系。

3. 亲身体验正确与不正确的平衡姿势，籍以比较两者之间的差异所在。

4. 提高平衡感觉的最好方法是跳绳。最初，可单脚原地跳，跳数次后换另一脚跳；其次，也可以是两脚交互跳，并尽最大的能力逐渐加速跳下去。跳 3 分钟，可中间休息 1 分钟，然后再跳 3 分钟，这种练习方法颇适合实战的需要。

值得注意的是：除了出拳或起脚以外，还必须避免做大跨步及在运动中不断把身体重心从一只脚移向另一脚的动作。因为这种大幅度移动的结果，往往会使你处于一种极不平衡或较容易受到攻击的位置。这样不仅阻碍了你强有力的攻击动作的发出，而且还会给对手造成进攻的机会。更为重要的是，不仅要在静止中保持良好的平衡，而且应该力求在运动中也要保持良好的平衡。特别是在有效的出拳和起腿时，必须力求做到用完美的平衡状态来控制身体。

在不断改变身体重心的情况下保持良好的平衡，这的确是一门不易掌握但却必须练好的技艺。

第 17 节 截拳道中的观察训练

两位水平高低相差无几的搏击家进行搏斗时，通常是以智慧的高低来决胜负。所谓智慧就是指思考力、观察力与应变能力的精锐与否。唯有思考力、观察力敏锐的搏击家，方能于瞬间拟定更高一筹的搏击策略。在这里，实力相当的生死斗，成败将取决于瞬间的思考力与观察力，还有应变能力的具备。至于搏击中的空当问题，则必须因对手的变化而随时应变，如果对付擅长进行组合攻击或手臂特长的对手时，则应该增长空当的时间。然而，当情况必要时，则必须在对手的凌厉攻势中奋勇迎战，以求出其不意，给敌人以巧妙的迎头痛击。

另外，心理上的作用亦应讲求策略的有效运用，如碰到冷静、沉着类型的对手时，就需采取适当的巧妙虚招或诱敌策略，去不断地干扰与迷惑对手；反之，当碰到神经质或浮躁难安的对手时，则应该果断、猛然地进行打击，以便促使他暴露出更多的破绽来，以利于我方做最后的毁灭性攻击，如此必可立于不败之地。

总之，面对敌人，特别是面对强敌时，必须勤于观察和思考。因为未经过思考的技巧，对于搏击家将丝毫不具益处。同理可知，没有技巧的思考力也是毫无意义的。

第 18 节 截拳道的攻击技巧

在截拳道中，发起进攻，应当按照自己的意志向在运动中或静止中的对手去突然发起攻击，力求攻敌以措手不及。一次完美的进攻，应是战略、速度、时机、欺敌和敏锐而准确判断的有机结合。一名优秀的拳手，要在日常训练中去力求掌握这些关键要素，而且进攻的方法也应视对手的防御形式而定，也就是进行攻击时，首先要估计到对手可能做出的反应。

搏斗中，攻击大致可分为 5 种方法：

一、简单角度的攻击

这是从出人意料的角度去出招做精简、直接与强劲的攻击，有时可配合虚招以欺敌，或者以步法重新调整距离后再攻击，当然最重要的攻击因素是要突然。

二、封手攻击

即在防御的同时进行反击的方法，它体现的是截拳道中的“连消带打”这一要诀的运用。

三、渐进间接攻击

系利用虚招或假动作诱使对方露出破绽后再予以快速攻击的方法，用来提高攻击的效果。在实战中运用“渐进间接攻击”时，最初的动作应尽量小，后半段的动作则必须快速而有力。

四、联合攻击法（组合攻击）

这是配合一连串的打击技术的攻击手段，它是利用连环的拳打和脚踢的追击法，来诱使敌人露出更多的弱点，进而予以致命的重击。

五、诱敌攻击

是一种“设陷阱诱敌”的攻击方法，即故意暴露出自己的空门来诱使敌人进

行攻击，然后再抓住有利的时机快速进行有效的反击。而且每当敌人受诱惑而前进一步时，就应立刻判知他下一步的攻击行动。换句话说就是：如果你能洞察到对手要干什么，那就等于你已经胜了一半。

另外，攻击的方法还取决于对方的防御手段。因此两位技术水准相近的搏击家进行搏斗时，最后的胜败往往取决于彼此的防御手段的优劣。而且为了使攻击动作能够奏效，务必事先准确地测知对方可能采取的防御方式。所以与敌人进行格斗时，甚至要观察到他个人的喜好或恶癖等细微之处，以便能选择最适当的时机进行最有力的攻击。可是，也不能一味地去盲目进行连续攻击：当碰到擅于防守风格的对手时，则首先要诱使他失去身体重心，然后再在出其不意的情况下去实施突然的连续攻击。但是必须把握好最恰当的攻击时间，方能减少对方进行反击的可能性，并节省时间，进而予对方以更强有力的再攻击。

第19节 截拳道的反击

在搏斗中，反击是一种妙策，虽然练习时的难度较高，但一旦熟练后运用时则相当安全。当然，对于对手来说，却具有极大的威胁力，因为他在逼近我方时极易遭到我方的突然打击。其次，如果跟一个和你的技艺差不多的对手交手时，可能会因为对手在发起攻击时处于暴露的状态，而使你占据一定的优势，所以说反击是一种更高形式的攻击。

在格斗中，对于对手的攻击务必予以反击，即使对方攻来的拳不重，仍然需要予以应对。如果是被对手的一记重拳吓唬住的话，那必定会失利并反而让对手占据优势。在这里，纵使反击的动作简单，但只要有毕竟胜于无，而且只要你的反击动作突然性较强的话，就肯定能产生效果。

一般而言，将对方的攻击动作消解之后应立即进行反击，如此较能迫使对方处于被动的状态。等对方攻击动作结束的同时，我应迅速的抢先攻击，则可于敌方的意料之外得手。还有一种情况是当对方出招的同时，我就须迅速找准其空当，然后果断地出招去突然打击对方，这也就是李小龙所说的“敌不动，我不动，敌一动我就先发制人”的技击原理。相对应地，也可以在消解对方的攻击后，并借此控制住对方的手臂，同时由另一手出招去重击对手，这在截拳道中叫“封手攻击法”。此外，碰到对手踏前攻击时，可不必迟疑，而是迅速以直线式的简捷攻击动作予以反击，给予对方以有效的迎头痛击，这在截拳道中叫“迎击”。

反击之后，要一直压制对手，不给他以喘息之机，直到将他击倒为止，而且在寻机进行反扑时，我方还要特别警惕惯用两次攻击的对手，也就是那些善于运用假动作的对手，因为他的第一次攻击往往只是引诱的动作，而当你要反击时，他却发

起了第二次攻击，而这第二次攻击才是他的真正攻击动作。正常的情形是，我方须设法阻击与破坏掉对方的第一个攻击动作，致使他后面的连续打击动作无法发挥出来。

任何有效的反击行动均需靠敏锐的反射神经去发挥作用，因为反击行动可以说是人体本能上的瞬间动作。在实战中，反击往往是在闪躲开对方的一击之后，并趁对方拳势落空以及身体失去平衡的瞬间果断的予以痛击。此外，反击时的瞬间反应动作，也和其他技巧一样，是要靠平时的不懈训练慢慢培养出来的。如果一个拳手平常训练有素的话，在真正搏击的时候，自然能够洞察对方的虚实，进而可决定施展合适的攻击技巧去坚决挫败对方。

然而，不可否认的是，任何反击动作即使再巧妙，也不如先发制人，也就是必须抢先进行攻击才能获得主动地位。反之，由于反击是防守的姿势，故通常会受到来自对方的攻击行动的支配和影响，这种情形就好像百米赛跑的起跑时，施发号令的权利是操于裁判之手的。另外，在某些时候，迫使对方穷于应付，使其无法恢复到原来的防御姿势，而无法应对你的突然反击动作，这的确是很聪明的手段，但是你必须搞清楚，对手是否在利用假动作来引你上钩。

攻击与反击的动作无论有多么巧妙，倘不能以正确的时机与正确的速度发招，通常难免失败。

第20节　截拳道中的实战感觉培养

在截拳道中，每一个练习者都须体会在攻击时、连续攻击时、后撤或进行反击时，仍然能维持双脚间及双脚与身体间的适当姿势，也就是以稳固的身体状态去发起强有力的攻击，但同时需要注意在各种拳脚攻击时的姿势变化，也就是须能够根据实际情况去灵活应变。例如，如果有必要的话，能在走路的速度下做所有的动作，并体会身体在平衡与不平衡时的感觉。向前、向后并向两侧移步，协调拳与脚的结合方式，而且出招要够劲、够快。攻击时最重要的是能保持身体的平衡与快速的收招。

身体感觉往往意味着肉体与精神的一种“和谐”与“一体”的相互作用关系。下面分别介绍技击中的身体与精神上的感觉。

一、攻击时的身体感觉

（一）肉体上的

1. 在攻击前、后与攻击时考虑平衡的感觉与情形。

2. 攻击时及攻击前后，要考虑自身的防守是否严密。

3. 学习和研究如何攻入对手的防守线，并贴进对手做动作的手与脚的内侧，即突入对方的“内线”去突然重创他。

（二）精神上的

1. 培养意欲在攻击中准确的命中目标的“愿望”。

2. 考虑精神的充沛与否。

3. 以机警、小心留神来应付攻、守形势的突然变化。

4. 随时严密的注意对方，留神看清对方的一举一动，并快速决定己方该采取何种策略。

5. 多练习有效地攻击一个移动中的目标，并犹能保持放松的状态，去自如、快捷地打击对方。

二、防御时身体上的感觉

1. 仔细研究对方的动作与发招的方式，以及研究对方的动作习惯——是否有任何征兆可寻，是否有漏洞可以利用。

2. 练习预知对方的第二下、第三下的攻击动作可能为何——由此可以知道对方的打法为何，并解决简单直接攻击所不能得手的问题。

3. 获知对方防守力薄弱，无可自救时的情况为何。

4. 将厉害相权衡，并乘势追击对方，不可迟疑。

5. 诱使对方失却平衡，而自己犹能维持良好的控制。

6. 向后撤步时犹能保持动作的效率，并实验进行不同移步时的情形。

一个高手常能在维持良好平衡的同时，可以做出具有决定性的一拳或一脚的攻击。但须配合下述要领去快速出击：（1）正确一致的发招时间。（2）正确的距离感。（3）正确的计算时机，把握时间。（4）流畅而快速的移动。

第 21 节　截拳道的灵魂

在武术的久远历史中，盲从与模仿，似为大多数习武人的通病，其原因主要是因为人的天性的关系，再者也与保守、传统的派别观念有关。因此，欲求一位有创新意识的、开明的老师是十分不易的。

每个属于某门某派的习武者总会认同自己是真理的唯一拥有者，但由于他们并没有真正的去面对过实际的搏击，因此大多数人均与真正的功夫相去甚远，因为实际的搏击往往是简捷而直接的，而传统观念的拥护者们则不是曲解了它、便是空想，而不会直接去理解和探讨真正的核心问题，这些人往往妄凭花巧的招势与机械化的技巧，去应对真正的搏击情况，其实是相对危险的。当你真正与人进行搏击时，搏击并不是固定的，而是活的与瞬息万变的，而花招与空想的招势则既是无用的，同时还局限、僵化了原来是流动着的技巧。

一旦真的感情愤怒或恐惧发生时，能以传统的形式与技巧来表达吗？肯定是不能的，因为真正的搏击是极为残酷的，稍有不慎即会被重创倒地。倘若真想取胜，应以真正的人的自主人格来表达自己，千万不要象如疯牛般去接受别人的逗引与控制。你要走向成功，就不要偏限于自己的派别模式中，因为那样会阻止与扼杀了你的创新意识与整体观念。

传统的武术家往往不去直接探讨问题的关键所在，反而去盲从所附会的形式，以及固定的招势上，并且是愈陷愈深，至不可自拔的地步。另外，一个人所受的教导既是偏颇与歪曲的，也是无法明确地辨别何者是正确的，对此他必须去接受心灵上的洗涤，去更新自己的旧有观念，直至能认识到事物的本质为止。

只有避免僵化的技巧与思维，方有自由可言。一个头脑明晰、反应敏锐的人，往往能够捕捉住最佳的时机，迟疑是习武者之天敌。如果以固定的模式去搏击，显然是有局限的，而此种行为与自由是背道而驰的。如果不能以自由的心态来修习武术，必会带来更大的阻力与矛盾。象这种固定的形式，不但无法适应真实情况下的变化，而且也只能是在为自己制造槛笼罢了，而事实上真理则是在牢笼之外的。因为僵化的打斗模式与套路都只是无谓的重复，它只能使自己自以为是地避开面对真实敌人时的自我探讨。此种累积是是对“自我”的封闭，以及对自己进步的最大阻碍。

传统的武术家只抱着传统的观念，他们在照着不变的模式去例行工作方式，他们的动作均是承袭旧有的观念与模式而无创新，他们慢慢的埋没了自己的创造力与发展潜力。在现实中，知识是固定在某一段时间的，今日是，明日可能已经不是；而求知却是永远不断的。如何能使传统的门派，以及所谓的专家与制度更趋于灵活

变化之境？而把他们从传统的枷锁中解放出来呢？那就是要让他们放开心灵，而去追求自由之心。要知道传统中只是静态、固定、僵化的理念，他们或许也可指出路来，但那条路是有限的，绝不能趋于灵活变化之境。

截拳道的真理取决于与对手的关系，因此，它不会静止不动，而是灵活变化的，而绝非静态的。当然格斗中的真理并不是绝对的，截拳道亦是在不断的改变着的。换言之，截拳道的真理并无休止之境，而且无形、无固定之组织。一旦你见之，你当会知道灵活变化之物亦是自己应为之的。而那些静态的、人为的形式，以及固定的动作都是绝对无法表达截拳道的那种灵活变化着的自我的。也就是说，传统的练习形式只可能会迟钝你的创造力，以及冻结你的自由感性，而不会帮你摆脱传统的枷锁；一旦陷入了传统的泥潭中，此时的你就不再是你自己了，而只是一个无知性的机器了，因为那时的你只会机械的照着做罢了。

欲了解搏击，需以极简捷直接的方式为之。因为了解的产生是经由感觉而来的，它在某一瞬间由关系的明镜前映出。另外，欲了解自己，必是由与别人的接触后方可反求自己，因为闭门造车是无法提升自己的。倘若今夜我看到的是一全然簇新的事物，而这个事物又为我的经验所感觉的到，而到了明日如果还想重温一下此种感觉，以及体验其中的乐趣的话，则此种经历将会变得麻木和无甚知觉。所以，真实的东西也唯有在当时可见罢了，也就是说真理是没有明日可谓的。

当我们深入研究一个问题时，可能会发觉真理的所在。因为问题之中自会隐含着答案，也就是说了解问题的同时也解决了问题，同样的道理，你在修习与提升自己的心灵的同时，则必然会将你的内在的精神状态提升到一个更高的高度。思想只是记忆的反应，而记忆则经常只是局限于一部分的，因记忆只是经验的结果。因此，思想只是心灵由经验所产生的。知心何以空，何以静；以空灵之心，无形、无法来面对敌人。

在哲理中，初始的心原本是无活动的，而道是需无思以行的。内视自己才深知自己之原本天性并非可创的。如你能不拘泥于外物，也不为外物所影响和控制的话，自会有静与镇定产生。而且能静意即能无幻念，进而能无妄念。中国的武术是经过三千多年的演变与流传的艺术，由于它们有求稳定的心理，人们便开始建立起行动、思想的模式和规范，久而久之，即变为此等模式之奴，并以此不实之模式为真了。这种探求某种动作的模式、规范，使得参与者得以有一定规则可循的现象，在拳击运动或篮球中或许是可行的。然李小龙所新创的截拳道则不然，因为截拳道之精神旨在自由之精义，是不该为任何模式所拘束的。

许多武术家常是盲目地接受其老师所传授的，结果是反而造成了其行为、思想上的麻木和呆板。时间久了，他的反应自会依循着已有的固定模式去进行应变，使其心灵则会更加限制与狭窄。而自我的表达是整体的，是立即而无暇思考的，唯有肉体与心灵完全自由时，方可能完整地表达自我。此即为截拳道之真义！

第 22 节　截拳道的自由

在截拳道的修习中或现实生活中，心灵的偏狭就意味着心灵的冻结。一个人一旦停止了其必需的自由与流动性，其心灵将不再是真正地处于心灵的状态，因为它已被僵化所封杀了。最重要处，是在从事某事的“过程”而非其完成结果。请记住一句禅理：没有动作者只有动作，没有经验者只有经验。

在李小龙的意识中，一无自我意识时，艺至其最高之境界。也就是说到了这时已经突破了自我，而不是再追求自我的阶段了。一个人一但能超乎其所做事物的成败之关键，则必可发现何为“自由”。

截拳道是无任何形式的，也可以是任何形式的。正因为它无派无别，故而又可以适于任何派别。截拳道能够运用各门各派中的格斗精华，但却不为任何门派和风格所限；截拳道能善用一切有效的格斗技巧，而一切格斗手段又均为其所用。欲于截拳道中有所精进，必须先对意志有控制锻炼的意念，也就是必须要有坚强的意志与充分的自信心，并须忘却成败与胜负，以及忘却骄傲与苦痛，让自己从思维的误区中解脱出来。

不要惧怕对方的攻击，要让对手因挑战而遭受更为严厉的反击。在格斗中，失败时的最大谬误是预先对结果妄加臆测，也就是说优秀的拳手不应对成败得失有所在意，让一切自然发展下去，如此你的四肢与身体自会在适当的时机发起有效的打击行动。

截拳道使我们一旦确定了方向即不再回首反顾，它对生死是置之度外的。在格斗中，截拳道并不虚张声势，李小龙亦不再迂回地走着，而是朝向一直线目的的，因为简捷的“一直线”是两点之间最短的距离，由此可最有效地去重创对手。

截拳道中的技巧简单、精湛之说，就是如何使自己的打击动作更加简捷与直接，以及如何去表现真正的自我，它是存在而真实的，它是人的潜能的最大发挥。真正的高手自然是自由而无拘束的，他只是在寻找着机会的出现，因为他需要一个良机去重创对方。

截拳道可谓启开智慧之火炬，它是生命之道，直接朝向意志力与控制力的动作。一个受过良好训练的拳手在各方面均应能生动与有活力。然而在实际搏击中，他的心灵尤需冷静，不为外界所纷扰，如此方能以不变应万变。他一旦前进开始攻击，他的步法自然会轻盈与平稳，他的双眼亦在注视着敌人的每一举每一动，从外表上看他根本不象是要进行生死斗。

为了达到武术中的高深境界，你应做到：

第一、摧毁面对于你的敌人——消除自由、正义与人生的障碍。

第二、摧毁任何纷扰你心灵之物，但应能克服自己的贪婪、愤怒与愚昧，也就是以自己良好的心态去激发自己的格斗潜能。截拳道是注重自我发展与完善的武艺。

拳与脚均是消除自我意识的武器，这些武器代表着直觉的力，本能而直接，令对方难以应对。这些武器可使你一往直前而无回顾四盼，人天赋所具的纯洁心灵与空无一物的心理状态，使其四肢可善用此等性质，以期运用自如，而这对敌方来讲则是极具威胁性的。另外，如能抛弃那些陈腐老朽的技巧，方可至整体与自由灵活的运用。将心灵专注于一个焦点并使之警觉着，还需使之能瞬即知觉真理，而真理是各处无所不至的。心灵需可由旧传统习惯、偏见、限制的思想过程中解脱出来。

在武术的锻炼中，应葆有自由的意识。因为一种受到限定与束缚的心灵是绝非是自由的。欲迈进武术的殿堂，就须不为任何门派与传统所限，武术本该是自由的，我们只须发挥其自由的本质即可。而欲自由发挥并表达真正的自我，则昨日的一切须尽可抛开。因为由旧的传统固然可以获得一定的安全感，但在新的创造与变革中则可以获得流动性以及机变的武术，这才是真正的武术。如果你深信自由的可贵，心灵则必须学习正视生命，不受时空所限之生命。自由是存在于知觉人的意识内的，注视中切勿停止悟解，欲深悟生活于现在，昨日的一切均需抛却。

一个人一旦不能表达其自我，必不是自由的。由此，他开始挣扎，而挣扎则孕育了规律化的例行法则。一个搏击者必须能经常保持心灵上的单纯，他的心中只存在一个目标——如何搏击。他必须去除阻碍其前进的一切障碍，无论是感情上的、身体上的或是知识上的。

在打斗中，能超越任何系统的约束，方可能自由与整体地为所欲为，去展现真实的自我。一个一心欲求真实的人，是不会受任何形式所束缚的，他只存在于“何者为是”之中。倘若你要了解武术中的真理，并洞悉你的对手，你就必须抛却一切门派的观念和一切僵化形式上的束缚。然后，你的心灵方可能平和而一无偏颇。在此种沉静之中，自可清楚并且全面地去洞察万物。

倘若某门某派教你去如何搏击，你可能依据着他们的模式与方法的极致去搏击，然而那并非是实际的搏击。一旦你随着传统的模式去走，那么你所了解的也只是旧有的老路子，也就是传统与传统所造成的隐影罢了，因为你并不了解自己。如果单单只是重复地演练规则化的、固定的动作，当会剥夺搏击之“灵活”与“真”，如此也就失去了武术的灵魂。

第23节 截拳道讲求无形

李小龙祈望今日的武术家能更加注意武术的根本，也就是去探讨武术中本质的

东西，而非武术繁盛不实的花叶上。当然，在根节处的争论是可以由根本处了解的。

在搏斗中，不必在意何者是“柔”何者是“刚”，踢击与拳打，擒摔与手打脚踢，长距离与贴身搏击之优劣，因为世上并无确切的何者比何者强的说法，只是看适不适合的问题。在求真的道理上，唯一需要防范的是，切勿使部分琐碎的东西去剥夺与掩盖了真朴的整体。而且搏击之道也绝非是根据一个人的好恶来选择的，唯有每一时每一刻在搏击中去追寻、体验与求证方可，也唯有不受偏颇、斜曲或任何的模式所限时，方可能迈入截拳道的殿堂，求得身心的最大解放。

在搏击的艺术中，一直有着如何使自己更加成熟，以及如何使自己的格斗技巧更高的问题，而成熟是一个人的本质，是一个人在实体上的渐进的进步，这也唯有从自由表达中的反省与自我要求中去获得，而绝非是仅仅靠模仿、重复传统的模式动作就能做到的。在武学中，有些门派偏重直线打击的动作，也有些门派偏好曲线或圆形的动作，这些偏重于某一方面的武术皆非自由的，也并非是完整的。而截拳道的技巧旨在自由地运用各种有效的动作，是一种注重自我又超越自我的武术。一种选择的方法，无论是多么的正确，亦唯有使人限于一模式内，所以到了武学的最高境界，就没有方法与模式的概念了，也就是所谓的“以武入哲”。

搏击是于瞬间之中产生出千变万化的技艺。如依循着某种模式化的方法去练习，则只会阻碍自己的发展，欲由之深解自己是绝无可能的。

截拳道是无所谓形的，故亦可适于任何形，并且因其无分派别，故亦可以适于任何派别。截拳道能善用各种有效的方法技巧，以求达到武术的最高境界。而武术的至高境界也必然是趋向于简捷的，并由此来以不变应万变。当然，境界不高的，就是那些花拳绣腿了。据李小龙所言，对于端正、消除外在的不实，以及花巧、多余的招势，实际上是不难的，然而对内在的调整则相对较难。另外，唯有在无比较时方有何者为是的意念，当然这已是武学中的极高境界了，如此方可至无所纷争之境。

搏击绝不会因你是不同的派别，而有所不同。对此，你可不妨以自己所学的门派（无论是西洋拳、国术、空手道、泰国拳）来观察街头的格斗形式。当然，也唯有不为门派所限时，方可以清楚地对之观察入微。如此，才能无好憎地用客观的全面的眼光来进行观察，并从中找到启发点。所以，截拳道面对的是实际，而非徒然的形式，因为截拳道注重的是实际的效果。

一个无所根本的搏击者，不可再谓之是真正的自我，他的移动犹如机械人，他使自我受到外在的影响，并埋葬了其独立的意识。而其独立意识是其迄今所从未知觉过的。所以，在现实中无所停留，意味着所有事物其终极源流是人们所无法理解，也非时空所可局限的。

在截拳道中，自我的表达是无法以形式化的练习来完成的。而形式的练习都只是表达的一部分。在这里，无形的“形”并非意味着完全没有形状，而是指没有僵

化的理念与死板的招式。无形之形是由“形”或“型”进化至更高深、更完美的自我表达的境界。欲突破自己，需要深知自己的自觉。

许多武术家总想欲求更多，但一味欲求一些特别的东西，即不知真理，正所谓“大道至简”，而正道却蕴含在简单的动作中，正因是这样，他们却不能见之。倘若要说出原因的话，那便是在追寻中迷失了原来所存在的东西。倘欲求身体的不实的夸大与强己所难，自会偏离正道，如欲求心智的虚幻理想，当会无法见到实际的真象。

第2章

截拳道的基础训练

截拳道虽然以实战与格斗为根本目的，但要想在实战中得心应手，就必须先练好基本功，而比可忽视最基本的技术的练习，因为事实上最简单的技术也往往是最实用的技术。

截拳道中的基本格斗技术大体上可分为以下几个部分，即基本格斗姿势训练、步法的移动训练、实战拳法训练、实战肘法训练、基本实战腿法训练以及膝技训练等，现分别详细讲解如下。

第1节　截拳道的戒备势训练

戒备势在截拳道中又叫做摆桩或警戒势，俗称格斗势。它是一切攻防技术得以发挥的基础，正如拳谚所说“行家一出手，就知有没有”，如果不能认真的练习并掌握到这一最基本的桩步动作，则定影响到你以后的技术发挥。

当然，李小龙当年可能在电影中展示了多种戒备姿势，但事实上成型后的截拳道只有一种桩法。换言之，电影中的很多站法都是为了表演用的。

下面我就来讲解截拳道中最实用、最基本的桩步：

一、戒备势动作要领

先两脚平行站立，随后将右脚向前方踏出一步，成侧身的状态站立，这样站立的目的是为了减少被敌方打击的面积。同时，两手向上抬起，严密地防护头部、面

部与上体，其中右手居前，而左拳则须护住下巴，目视正前方（图1－1）。

记住，我的两手必须前后呈一条直线（图1－2），也就是必须严格遵守“守中用中”这一截拳道最基本的格斗原则。

（图1－3、4）分别为截拳道戒备势的背面与侧面示范动作，从图中可以看到须将右肩略上抬高，以此来保护内收的下巴。

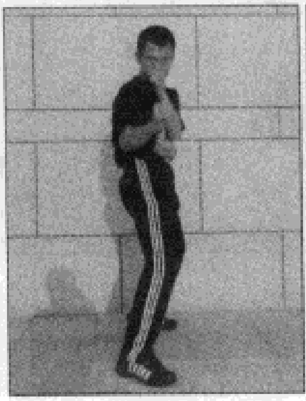


图1－1

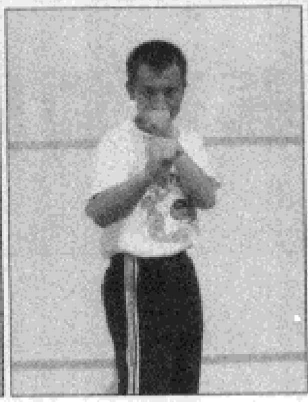


图1－2



图1－3

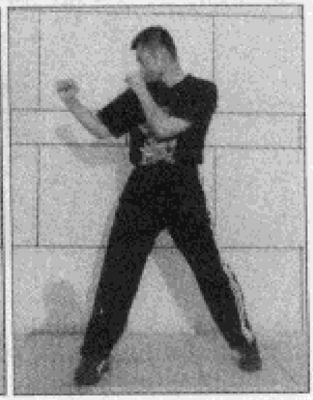


图1－4

二、戒备势易犯错误及解决方法

（一）两手放得太低，易被对方乘虚而入

很多初学者往往不习惯将两手抬高来进行严密的防护（图1－5），从而暴露出了最易遭受对方重创的头部要害处。

【解决的方法】

必须先将两手抬高，并养成习惯，然后再去纠正其他的动作（图1－6）。

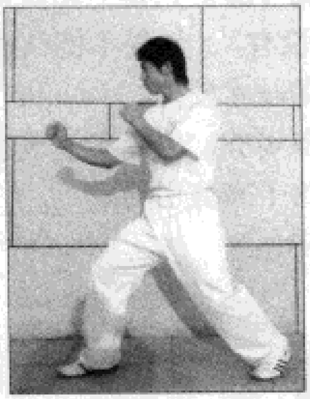


图1－5



图1－6

（二）两脚前后的站距太宽，从而导致自身的移动速度太慢

不少初学者可能会认为，两腿前后站得宽一些可能会增加自己的重心的稳固性（图1－7），但是他们却忽略了这样做会在无形之中减慢了自己的移动速度。

【解决的方法】

练习者必须保持使前、后两脚之间的距离约同肩宽，这样既保证了移动时的快速度，又顾及到了重心的平稳性（图1－8）。



图1－7

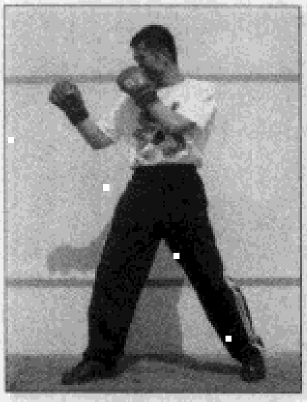


图1－8

（三）后脚跟未抬起来

如果不能将后脚的脚后跟略向上抬起来的话，而是将整个后脚平放在地上的话，会使步法移动的速度减慢许多，也会导致其他动作的起动要慢许多（图1－9）。

【解决的方法】

练习时，一定要习惯将后脚跟略向上抬起来，以便使移动动作更加快捷与流畅（图1－10）。

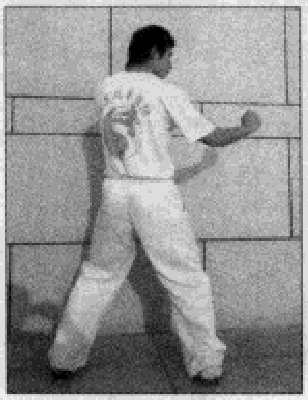


图1－9



图1－10

（四）左脚外撇而没有转向内侧

如果将处于后面的左脚的前脚掌指向左侧，而不是指向左前方的话，则左脚的移动动作可能相应会慢很多，同时整个下肢也会欠缺灵活性与机动性（图 1－11）。

【解决的方法】

练习时，必须习惯将左脚的前脚掌指向左前方，其脚后跟还要向上抬起（图 1－12）。



图 1－11

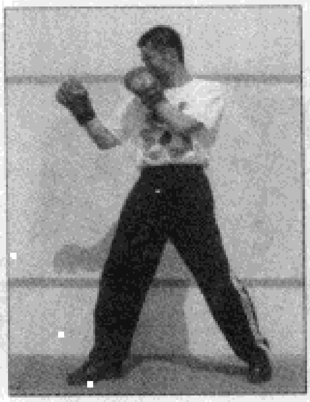


图 1－12

（五）两腿前后的距离太窄，会导致重心不稳

如果前、后两脚之间的距离过于狭窄的话（图 1－13），虽然在移动时可能会略快一点，但却不易稳固重心。

【解决的方法】

练习时，必须要习惯将自己的身体重心放于两腿之间（图 1－14）。

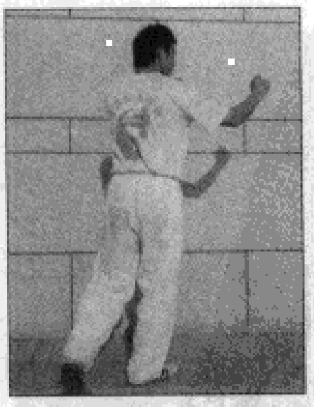


图 1－13

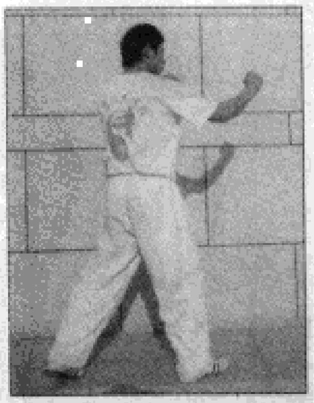


图 1－14

（六） 两脚前后站在一条直线上，导致向左右两侧的重心不稳

截拳道的戒备势虽要求前后两脚要站在一条直线上，但却不是两脚之脚尖均朝向左侧的站法（图 1－15），因为这时对抗来自正面的冲击时可能效果极好，但是在对抗来自左、右两侧的冲击力时效果可能就会差许多。

【解决的方法】

要习惯将前脚的脚前掌与后脚的脚后跟处在一条直线上（图 1－15－1），从而使身体能够兼顾抗衡来自前后或左右的冲击力。



图 1－15

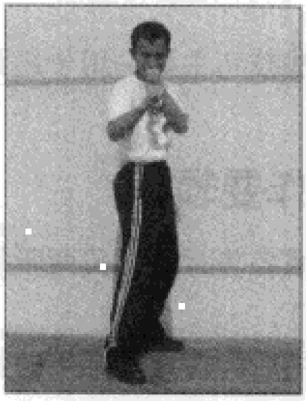


图 1－15－1

三、戒备势动作要求

1. 应使身体及四肢处于最易进行下一动作的最有利的姿势。
2. 上肢的防护一定要严密，呼吸要自然。
3. 两腿须自然站立，不可僵硬，以免影响移动与攻击的速度。不仅如此，我的整个身体都要处在自然与放松的状态，保证动作的流畅性。
4. 两手须守护于中线上，亦即守中用中。

第 2 节 截拳道的步法训练

李小龙所独创新的截拳道向来以灵活性与机动性见长，因为它在创立之初受西洋拳击及西洋剑的影响特别大，这两种对抗性极强的搏击运动全是靠灵活的步法移动来完成的。截拳道完全称得上是流动性的武术或是高度机动性的武术，正如李小龙所说："搏击的精义就是移动的技巧"。在格斗中，敏捷有效的运用步法不仅可以

有效地避过对手的重击，更可找准时机从最佳的角度去痛击对手。如果你的步法慢了，那么你必会陷入被动。

请记住截拳道中的一个重要信条："一个人的武艺高低全在其步法的运用上"。所以无论你有没有基础，你每天对步法的练习最好不要少于半小时，否则你便无法把握格斗场上的主动权。

截拳道中常用的步法主要有前移步、后滑步、侧移步、垫步、快速冲刺步等，现分别详解如下。

一、前滑步

本步法技巧主要是用于短距离的快速移动，例如可由此向前方发起拳法的迅捷攻击等。

【动作要领】

由右戒备势开始，我两眼须盯紧前方，双手必须守住中线，同时侧身对着前方（图 1－16）；

我利用后脚蹬地所产生的快速推动力，迅速将位于前面的右脚向前方移动（图 1－17）；

然后，在前脚向前方落稳的同时，再迅速将后脚向前方跟进（图 1－18），恢复到原来的戒备势。

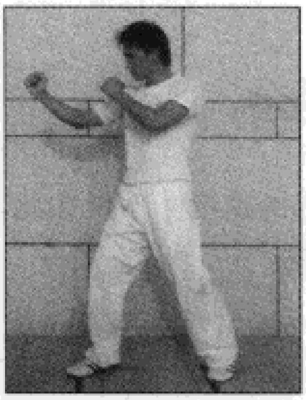


图 1－16

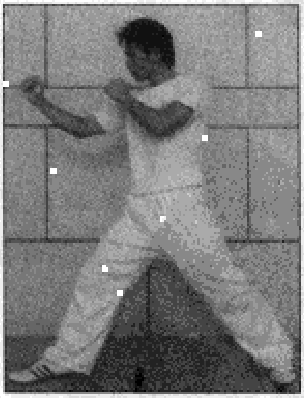


图 1－17



图 1－18

【动作要求】

1. 在步法前移的过程中，两手不可随进步而放低，要始终保持高抬来进行严密的防护。
2. 两眼须始终盯紧前方的目标。
3. 要始终由侧身的状态下来完成动作，因为这可使你的动作更加快捷与高效。

二、后滑步

在实战中，本步法主要是用来迅速向后方避开对方的快速打击动作。

【动作要领】

由右戒备势开始，我盯紧前方（图1－19）；

先将位于后面的左脚快速向后方移动（图1－20）；

随后，在后脚落稳的瞬间，再迅速将前脚向后方移动（图1－21），恢复到原来的戒备势。

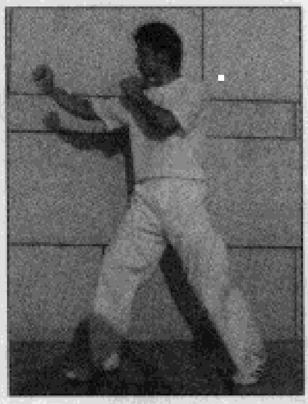


图1－19

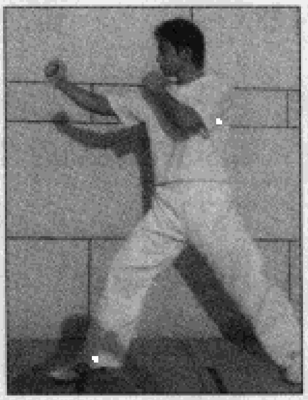


图1－20

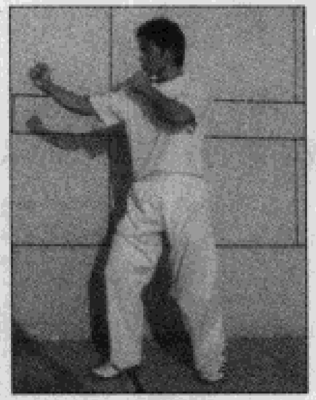


图1－21

【动作要求】

1. 脚步的移动要快捷、灵活，重心要平稳。
2. 两手须始终保持高抬而进行良好的防护。
3. 眼睛须盯紧前面的目标，准备随时发起攻击行动。

三、垫 步

也叫疾步或快速冲刺步，是截拳道中最重要的攻击性步法之一，主要是为腿法攻击进行服务的。例如，可以由此步法的引导而进行快速的侧踢腿或勾踢腿攻击等等。

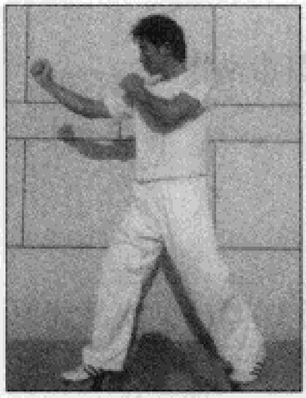
【动作要领】

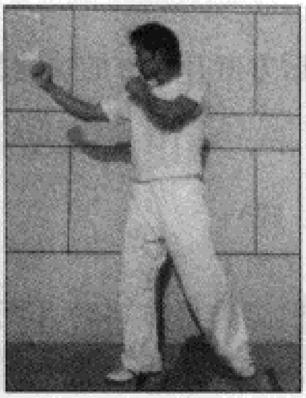
由右戒备势开始（图1－22）；

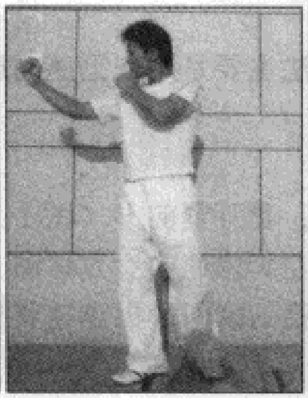
我先迅速将位于后面的左脚向前方移动（图1－23）

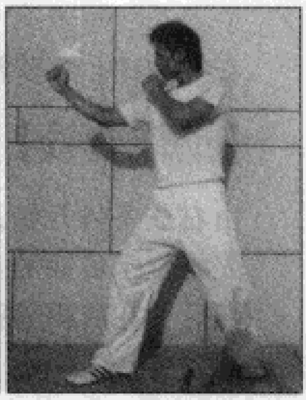
从而使左脚基本上落于右脚跟附近处（图1－24）

接下来，借用左脚向前方的冲击惯性，再快速将位于前面的右脚向前方移动（图 1－25），恢复到原来的戒备势。

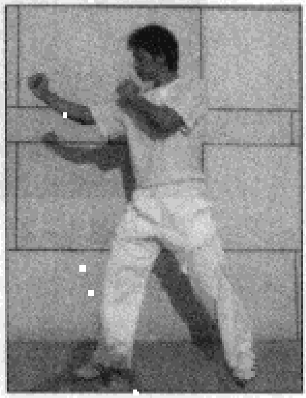

图 1－22


图 1－23


图 1－24


图 1－25

（图 1－26、27、28、29、30）为垫步的实战运用示范，也就是垫步移动与腿法攻击进行完美结合的示范动作，因为步法移动的目的就是为腿法攻击服务的。


图 1－26

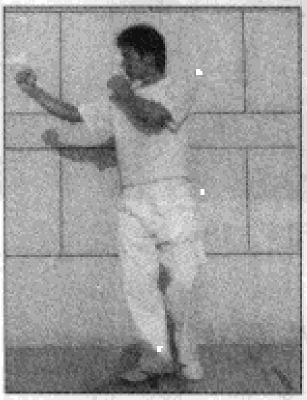

图 1－27


图 1－28


图 1－29


图 1－30

【动作要求】

1. 后脚向前方的滑动一定要快，这是最关键的一个环节．接下来，右脚向前方的移动动作也一定要敏捷、连贯。

2. 左脚向前方滑动时的踏位与落点一定要准确，基本上是刚好要触到前脚，前脚就须立即向前方滑出，不可拖泥带水。

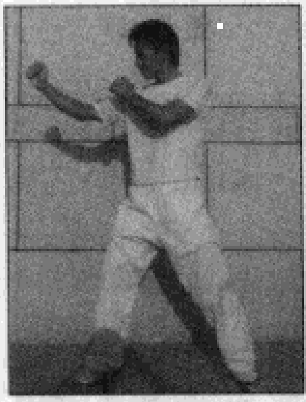
3. 在移动的整个过程中，重心要稳固，两手须始终保良好的防护状态。

四、交叉垫步

在实战中，本步法主要用于攻击距离相对较远的对手，或是去追击正在后退中的对手。也是极为关键的一种攻击性步法。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－31）；
我先迅速将后面的左脚向前方移动（图1－32）；
在左脚前移的过程中重心要平稳（图1－33）；
我将左脚向前方移至右脚后侧的位置（图1－34）；
接下来，借用左脚向前方的冲击惯性，再快速将位于右脚向前方移动（图1－35）；
迅速将右脚向前方落稳（图1－36）；
恢复到原来的戒备势（图1－37）。


图1－31

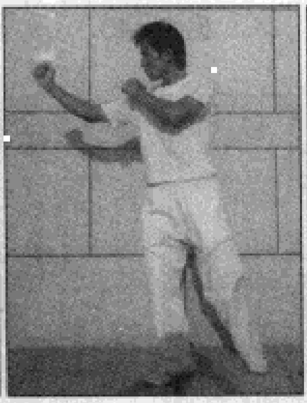
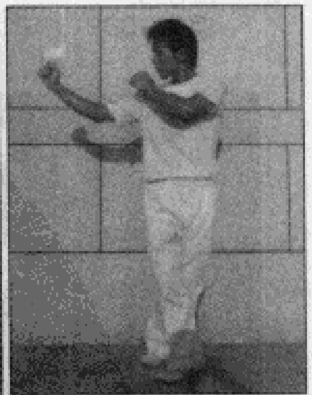

图1－32


图1－33


图1－34

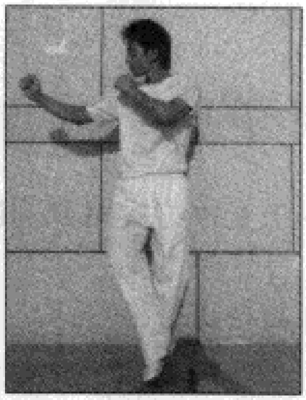


图 1 －35

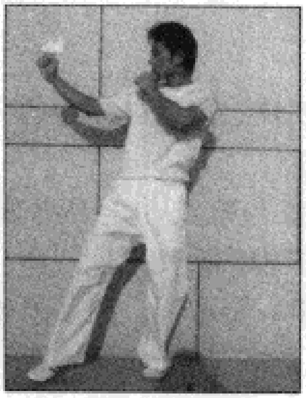


图 1 －36

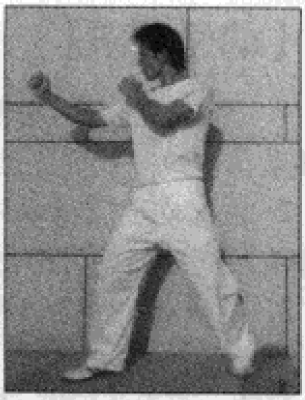


图 1 －37

（图 1 －38、39、40、41、42、43、44）为交叉垫步的实战运用示范，也就是垫步移动与腿法攻击进行结合的示范动作，在这里，虽然我的左脚会向前方插至右脚后侧的位置，但这只是瞬间的过程，基本上是不会影响重心平衡和速度的。

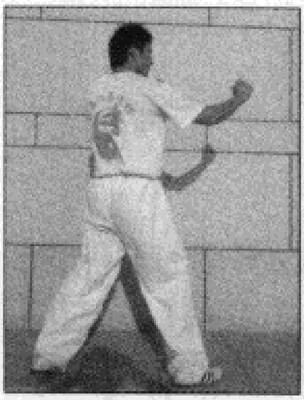


图 1 －38

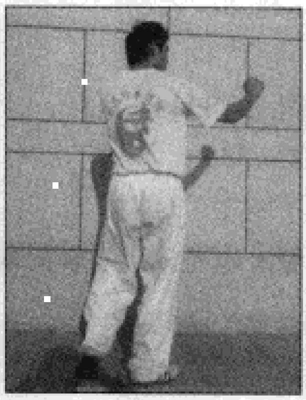


图 1 －39

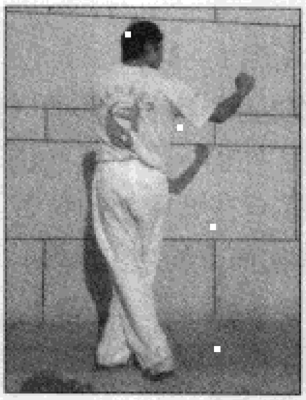


图 1 －40

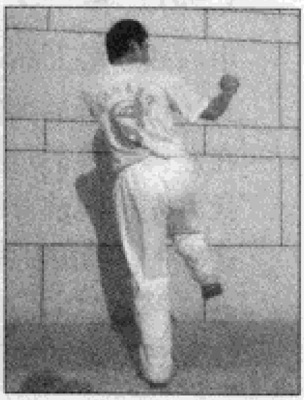


图 1 －41

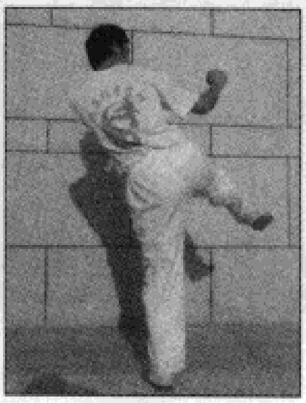


图 1 －42

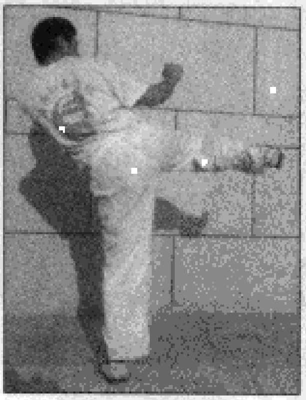


图 1 －43

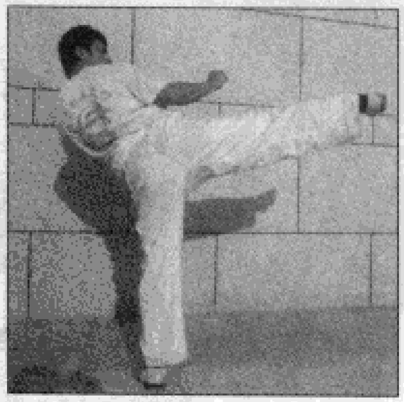


图 1 －44

（图 1 －45、46、47、48、49、50）为李小龙在电影中示范的向前方冲击的快速踢法，在整个攻击的过程中，他的后（左）脚虽然也会向前方插至右脚后侧的位置，但这也同样只是瞬间的过程，因此不会影响到自身的重心平衡。



图1-45

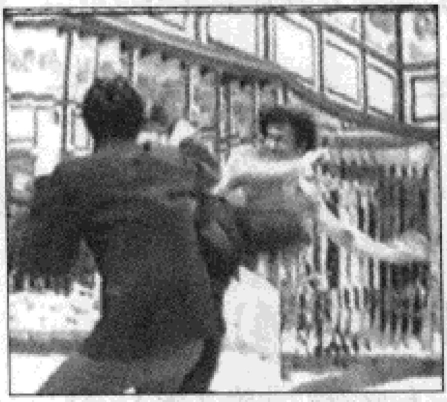


图1-46



图1-47

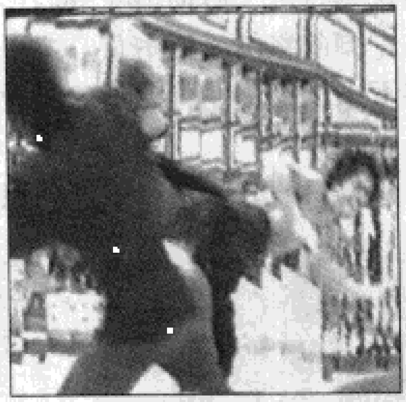


图1-48



图1-49



图1-50

【动作要求】

1. 我方后脚向前方的滑动一定要快速，接下来右脚向前方的移动动作一定要敏捷、连贯。

2. 左脚向前方滑动时的踏位与落点一定要准确，基本上是左脚刚一落地或在落地的同时，前脚就须立即向前方快速的滑出，不可拖泥带水。

3. 我方在移动的整个过程中，重心要稳固，两手要始终保严密的防护。

五、中远距离垫步

本步法主要用于攻击距离相对较远的对手，或是追击正在后退中的对手，也是实战中相当关键的一种攻击性步法。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 1－51）；

我先迅速将位于前面的右脚向前方移动（图 1－52）；

再快速将位于后面的左脚向前方跟进（图 1－53）；

在左脚前移的过程中重心要平稳（图 1－54）；

接下来，借用左脚向前方的冲击惯性，再快速将位于前面的右脚向前方移动（图 1－55）；

将右脚向前方落稳，恢复到原来的戒备势（图 1－56）。

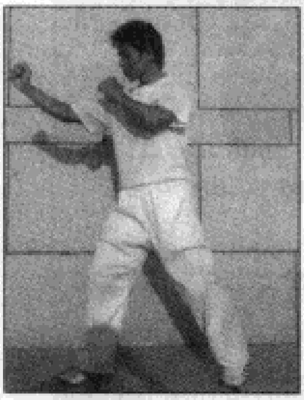


图 1－51

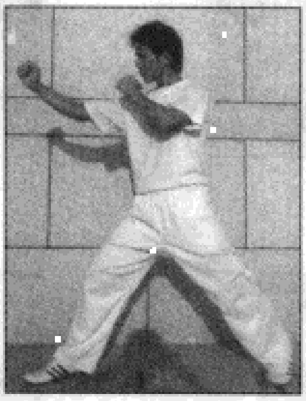


图 1－52

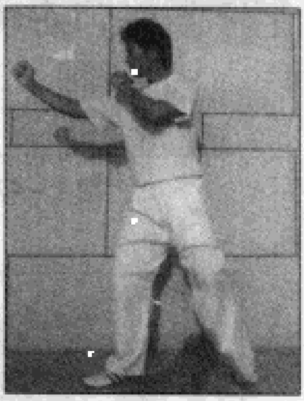


图 1－53



图 1－54

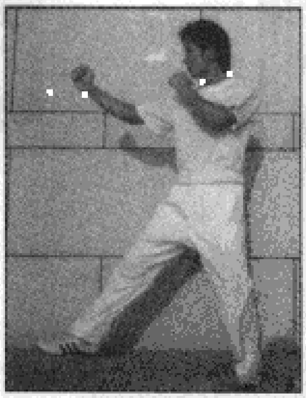


图 1－55

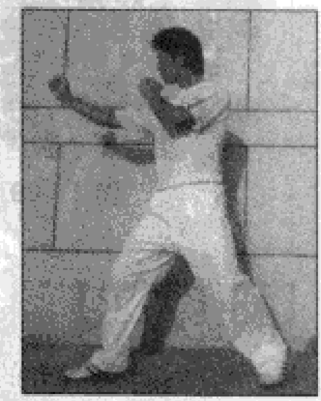


图 1－56

【动作要求】

1. 本步法共分为三个节拍，即右脚先向前方的快速移动，接下来是后脚迅速先向前方的滑动，最后是右脚再向前方的移动。整个动作过程一定要敏捷、流畅、连贯。

2. 在移动的整个过程中，我方的重心一定要稳固，两手要始终保良好的防护。

六、快速后移步

本步法主要是为了快速向后方避开对方的突然打击动作，尤其是避开对方的短距离腿法或其他武器的重击。

【动作要领】

由右戒备势开始，我的眼睛须盯紧前方（图1－57）；

先迅速将前脚向后方移步，避开敌方的锋芒（图1－58）；

在前脚收回并落稳的同时，再迅速将后（左）脚向后方移动，再次恢复到原来的戒备势（图1－59）。

（**注：**这种快速后移的步法与前面已讲解过的后移步的区别是，本步法的第一个动作是先移动位于前面的右脚，而后移步则是先移动位于后面的左脚）。

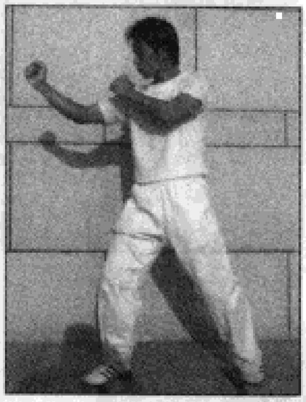


图1－57

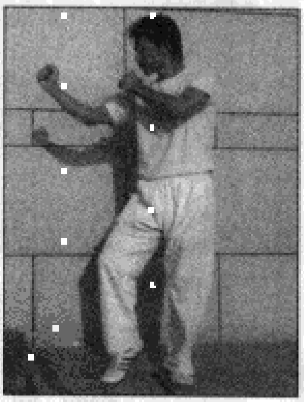


图1－58

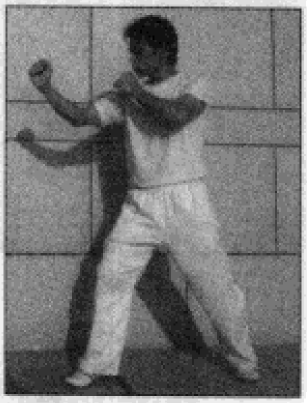


图1－59

【动作要求】

1. 向后方移动时要敏捷、流畅、稳健，身体重心的起伏不要太大。
2. 上身也要随着下肢部的快速移动动作而移动。
3. 眼睛须始终盯紧假想中的对手的眼睛，而不要去留意地面。
4. 双手须始终保持高抬来进行严密的防护。

七、快速后移/垫步前冲

这是一种综合性步法，当然也是实战中最常用的步法之一，其中我先快速向后方的移动是为了避开强敌的突然重击动作，接下来再向前方冲击的动作则是在对方收招时去快速反击对方的动作。

【动作要领】

由右戒备势开始，眼睛须盯紧前方（图1－60）；

我先迅速将前脚向后方移步，避开敌方的锋芒（图1－61）；

在前脚收回并落稳的同时，再迅速将后（左）脚向后方移动，至此便完成了向后方的防御动作（图1－62）；

接下来，再迅速将位于后面的左脚向前方移动，从而使左脚基本上落于右脚跟附近处（图1－63）；

然后，借用左脚向前方的冲击惯性，再快速将位于前面的右脚向前方移动（图1－64），恢复到原来的戒备势。

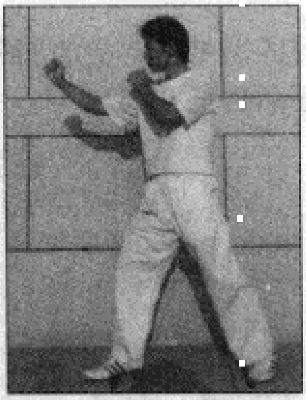


图1－60

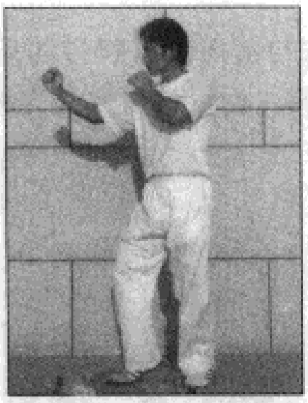


图1－61

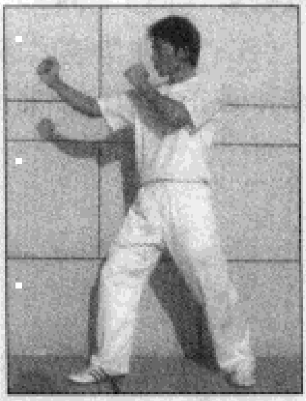


图1－62

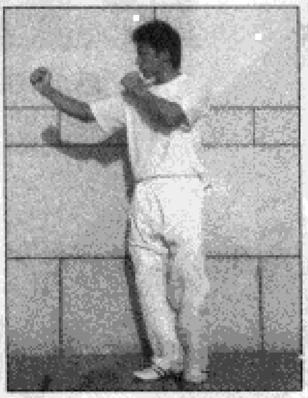


图1－63

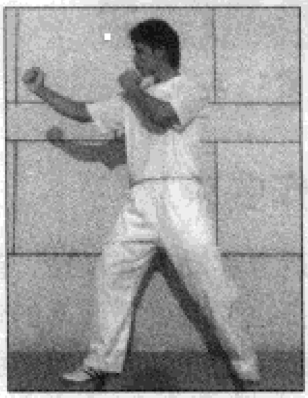


图1－64

【动作要求】

1. 无论是向后方的防护动作还是向前方的反击动作，都要求要快速、流畅，身体重心的起伏不要太大。

2. 眼睛须始终盯紧假想中的对手的眼睛，而不要去留意地面。

3. 双手须始终保持高抬来进行严密的防护。

八、右侧移步

本步法主要是为了快速向侧面避开对方的正面攻击动作，并寻机从侧面去有效的反击对手。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1-65）；

我先迅速将位于前面的脚向右侧移动一小步，此时须目视前方（图1-66）；

随后，在前脚落稳的瞬间，再快速将位于后面的左脚也移向右侧（图1-67），恢复到原来的戒备势。

（图1-68、69、70）为右侧移步的脚下示范动作，要求敏捷、连贯。

【动作要求】

1. 侧移步的第一个移动动步，一定是要向达到的那个特定方向去快速迈出；动作一定要敏捷、稳固。

2. 身体要适度放松，以保持动作的灵敏性与快速度。

3. 两手要始终保严密的防护。

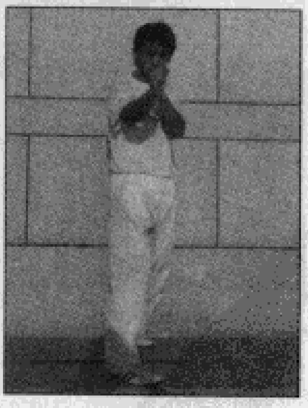


图1-65



图1-66

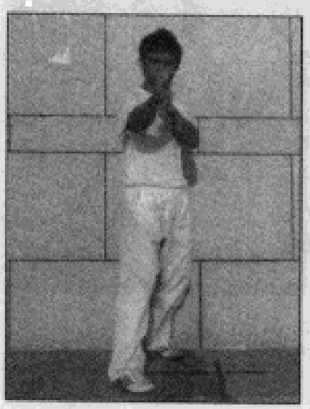


图1-67

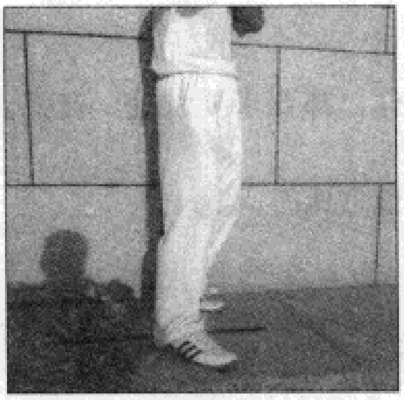


图 1-68

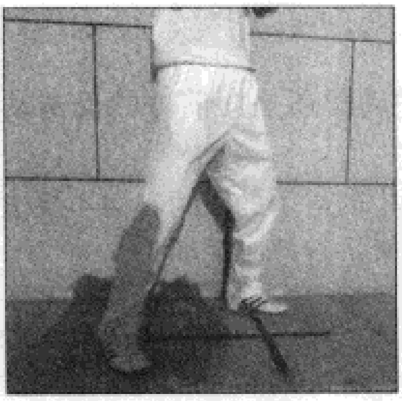


图 1-69

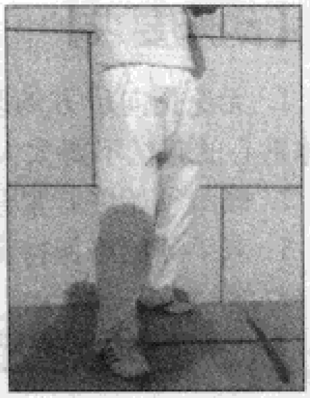


图 1-70

九、左侧移步

在截拳道中，本步法主要是为了快速避开对方的正面攻击，并伺机发起有效的反击行动。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 1-71）；

我先将位于后面的后脚（即左脚）向左侧迅速移动一小步（图 1-72）；

在左脚踏稳的瞬间，立即将前面的右脚也快速向左侧移动，从而恢复到原来的戒备势（图 1-73）。

（图 1-74、75、76）为左侧移步的脚下示范动作，动作要快捷、稳健。

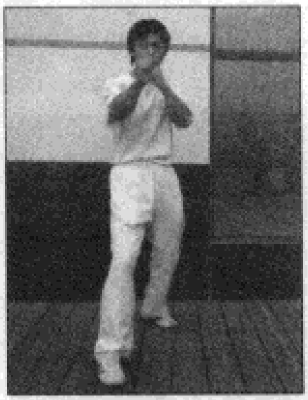


图 1-71

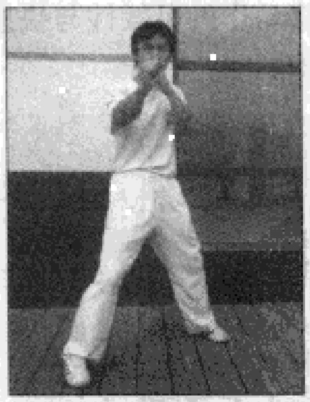


图 1-72

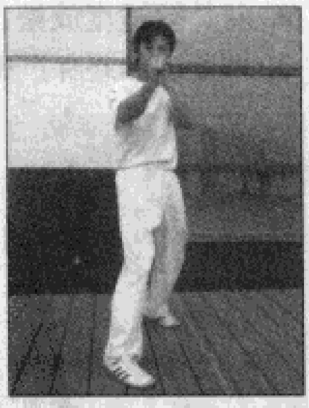
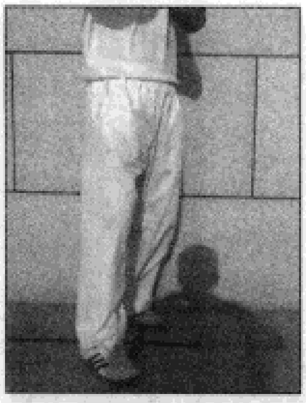
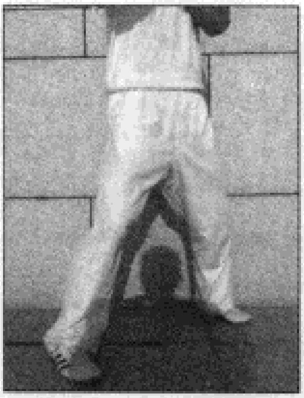
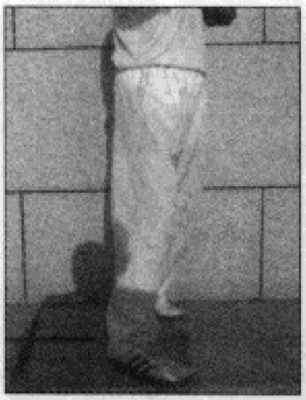


图 1-73


图1－74


图1－75


图1－76

【动作要求】

1. 脚移动的第一步，是要向达到的那个特定方向（左侧）迈出。

2. 在移动的过程中，上体须始终保持良好的防护状态，并准备随时发起反击行动。

十、斜进步

这是截拳道中具有积极意义的防护技巧之一，因为作为一种攻防兼备的步法，它完全可以闪至敌方的死角处进行有效的反击行动。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－77）；

我先迅速将位于前面的右脚向右前方移动（图1－78）；

随后，在前脚落稳的一瞬间，再立即将位于后面的左脚也快速移向右前方（图1－79），恢复到原来的戒备势。

（图1－80、81、82）为斜进步的脚下示范动作，动作要快捷、稳健。

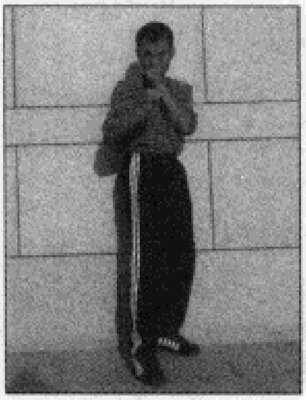
（图1－83、84、85）为斜进步的脚下动作的另一个角度示范，动作仍须流畅、快捷。

【动作要求】

1. 脚下移动的动作要敏捷，而且自己的重心要稳固。

2. 身体可适度的放松，用来保持动作的高度灵敏性与快速度。

3. 在向右前方移动的过程中，上肢始终保持良好的防护状态，随时准备发起反击行动。


图1-77

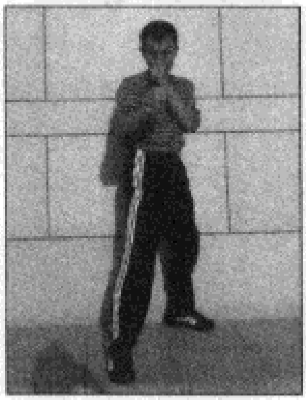

图1-78


图1-79


图1-80

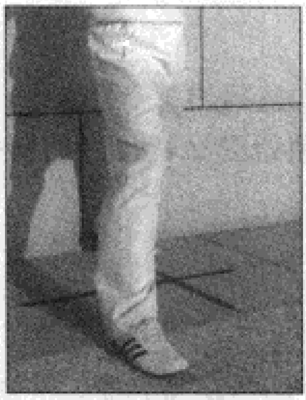
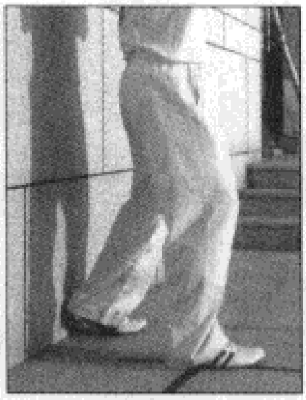
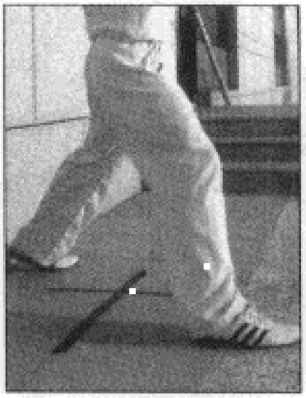
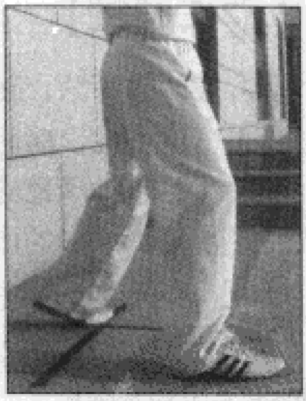

图1-81


图1-82


图1-83


图1-84


图1-85

十一、斜进/转身步

这种步法与斜进步的区别是，斜进步只是向自己的右前方移动，斜进/转身步则不但是要向自己的右前方移动，而且还要边移动边将身体向左侧转动，也就是要

将右拳更加靠近对方，从而更利于发起反击行动。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－86）；

我先迅速将位于前面的右脚向右前方移动（图1－87）；

随后，在前脚落稳的一瞬间，再立即将前脚向内侧转动（图1－88）；

在右脚快速向内侧转动的同时，还须立即将位于后面的左脚也快速向右脚的后侧移动，也就是变成仍以侧身去对着对手的姿态（图1－89），当然此时也已同时恢复到了原来的戒备势，只不过是换了一个面对对方的角度而已。



图1－86

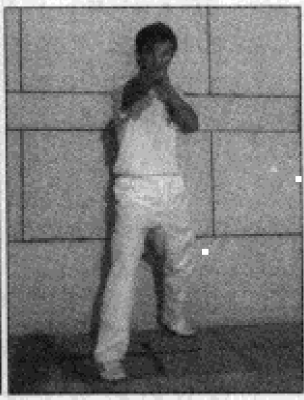


图1－87



图1－88

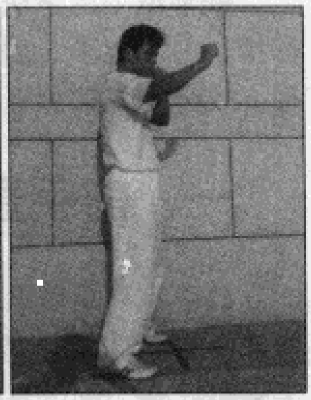


图1－89

（图1－90、91、92、93）为本步法的的另一个角度的脚下示范动作，动作要快捷、流畅、稳健。

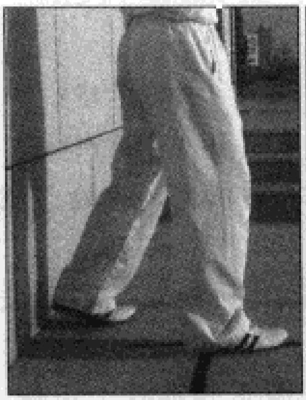


图1－90

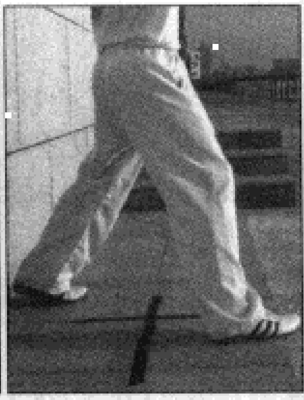


图1－91

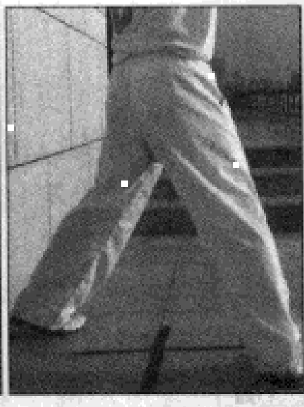


图1－92

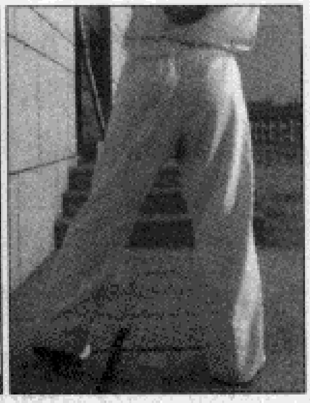


图1－93

【动作要领】

1. 脚下移动的动作要敏捷，重心要稳固。
2. 要边向右前方移动，边将身体向内侧转动，要有利于用右拳去反击对方。
3. 在移动的过程中，上肢始终保持良好的防护状态，随时准备发起反击行动。

第3节 截拳道的基本实战拳法训练

李小龙以中国传统武术中的一些实用的拳法为基础，不断吸收与融合了西洋拳击和其他一些国家的武术中拳法的优点和特长，创立了在世界武林中独树一帜的截拳道。尤其是其独具特色的拳法格斗系统，可谓是长短皆宜、内外兼修、短促凶狠、灵活多变，充分体现了其融汇中西的特点和优势。

截拳道中的拳法格斗系统所包含的主要攻击性手法有：前手直拳、后手直拳、标指、前手勾拳、后手勾拳、前手上击拳、后手上击拳、掌击、翻背拳及各种肘法等。现分别详解如下：

一、前手直拳

前手直拳是截拳道中的关键性攻击武器，也是一种相当可靠的突发性打击武器。由于它是在近距离内沿直线迅速向前方出击的，所以对手极难防范，相对于对手来将这是一种极具威胁性的攻击武器，因为它就象击剑运动中的利剑一样，常可令对手感到紧张不安与感觉到威胁的存在，更为重要的是其打击的威力也极为强悍。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－94）；

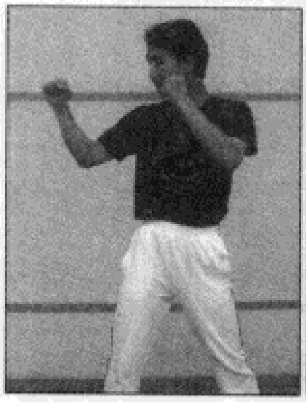
我迅速将前脚往前方前移，同时将右拳沿直线快速打向正前方（图1－95）；

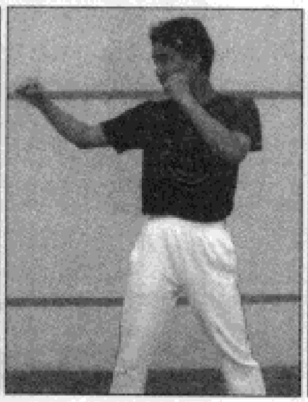
我是在呼气的同时，将右臂打直以便将劲力充分释发放出来（图1－96）；

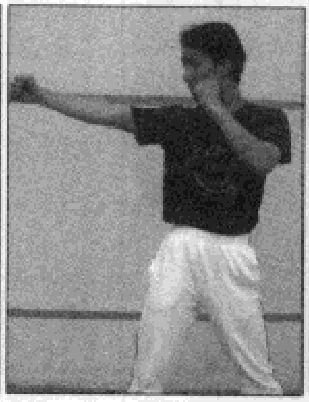
打击的目标是鼻子的正前方，也就是主要用来快速攻击对方的面部要害处（图1－97），打完后必须快速回收至戒备势。

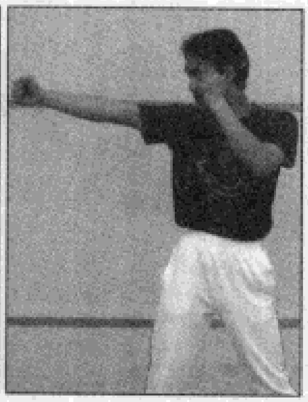
（图1－98）为运用右直拳突然打击对方面部要害的示范动作，通常须在步法前移的配合下来闪电般的出拳打击。

（图1－99、100、101）为运用前手直拳快速打击时的正面示范动作，记住，出拳打击时须侧肩前伸以延长打击距离与扩大作用范围。而且还要有弹性，用的是瞬间的爆炸力，要快打快收。


图1－94


图1－95


图1－96


图1－97

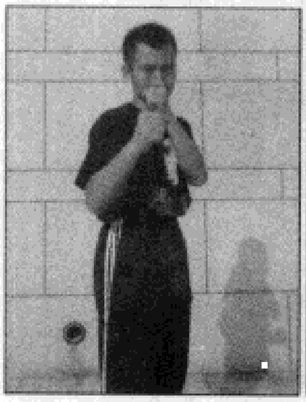
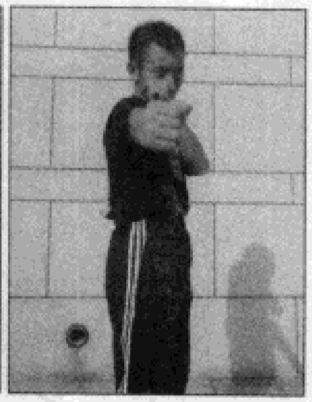

图1－98


图1－99


图1－100


图1－101

【实战运用训练】

前手直拳既可以做为干扰性的假动作使用，也可做为直接打击的主力武器使用，但无论是作为哪一种情况使用，都要突然与直接、果断。

由右戒备势开始（图1－102）；

我在身体充分放松的前提下，闪电般地将右拳沿直线打向对方的面部（图1－103）；

在呼气的同时，将右拳果断向前方打出（图1－104）；

我的前手直拳准确而有力地击中了对手的下巴或面门，给予敌方以有效的重击（图1－105），当然左手须同时进行严密的防护。

注：当打出前手直拳时，后手一定要抬高来进行严密的防护，因为只有这样才符合截拳道攻守合一的最基本要求。

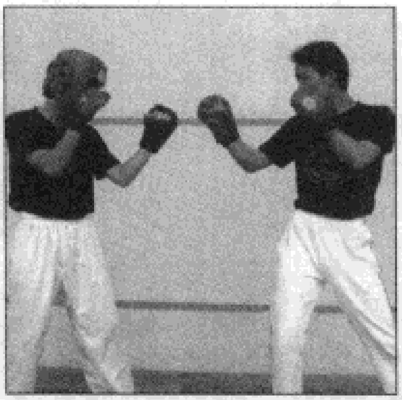


图 1－102

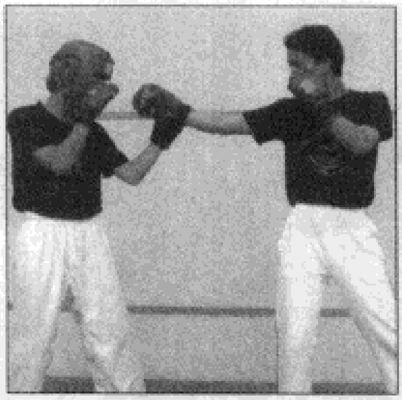


图 1－103

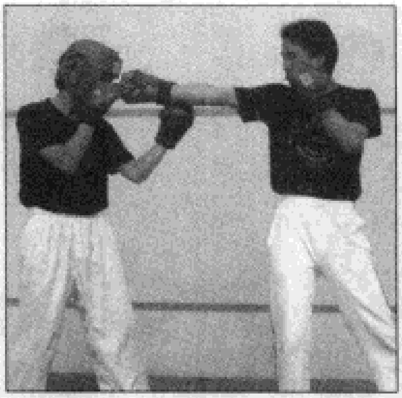


图 1－104



图 1－105

【功力与辅助训练】

截拳道特别注重功力与实力的强化训练，因为真实的搏击比的就是双方的真功夫。截拳道最讲求的就是迅猛的“穿透力”与瞬间的惊人“爆炸力”的运用，而这一切又都必须通过刻苦而严格的功力训练才可逐步获得。

（一）前手直拳击打沙包训练

通过击打沙包来发展与提升前手直拳的瞬间爆发力度、快速度，以及用来磨砺实战意识。

由戒备势开始（图 1－106）；

我快速向前移动右脚，在呼气的同时，将右拳迅速向正前方打出（图 1－107）；

必须在向左侧转腰的引导下，果断将右直拳打出，而且前手直拳须准确地打击沙包的中央处，也就是中心线处，以免因打偏而挫伤手腕（图 1－108）。


图1－106

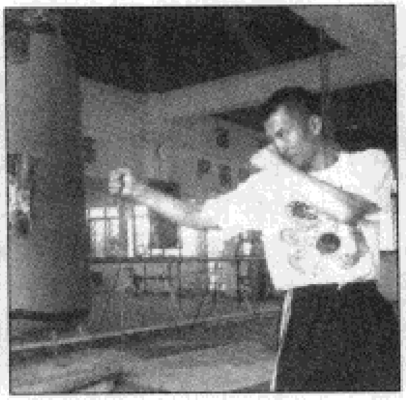
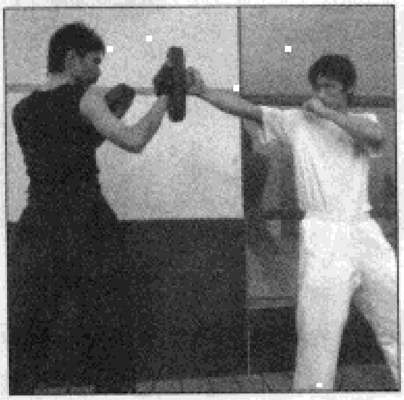

图1－107

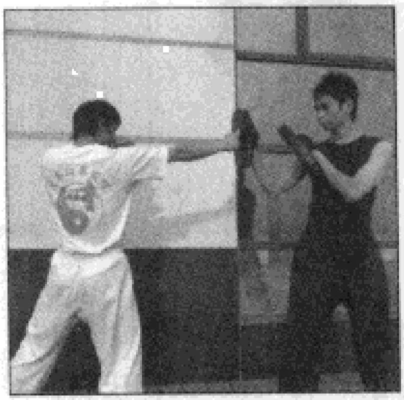

图1－108

（二）前手直拳击打拳靶训练

通过快速击打拳靶可用来发展前手直拳的准确性、快速度与瞬间的爆炸力。具体训练时由戒备势开始，将右拳沿最简短的路线去准确地打击拳靶的中央处（图1－109）。

（图1－110）为前手直拳击打拳靶时的的另一个角度示范，当然，此时右拳仍须放松、快捷而有弹性地向前方击出。


图1－109


图1－110

【动作要求】

1. 前手直拳必须沿直线向前方径直打出。
2. 出拳时必须呼气进行配合。
3. 打击的速度要越来越快，要细心体会加速度原理的运用。
4. 右拳打出时，左手一定要抬高进行严密地防护，必须做到攻守兼备。
5. 拳头在接触到目标前要保持放松的状态，只有在接触目标前的一刹那间才握紧拳头而将力度突然发出，使对手根本无暇防御。

二、后手直拳

在截拳道中，后手直拳由于在施展时距离目标较远，所以可以在击中目标之前不断地增加打击的冲击力，因此一旦命中目标必可形成致命性的打击力，因为它可以充分利用、整合与协调全身各部位的整体力量，并集中释放在对方的要害部位上。所以，一定不能忽视后手直拳的潜在打击威力。

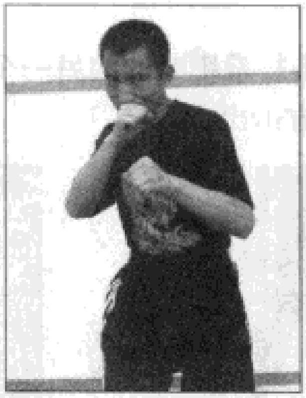
【动作要领】

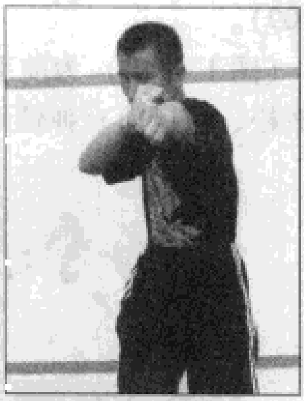
由右戒备势开始（图 1 - 111）；

我在迅速将右脚前移的同时，果断将左拳向前方攻出（图 1 - 112）；

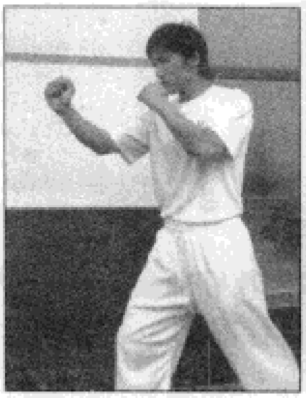
左拳须沿直线打向自己鼻子的正前方，目标是对手的面门或下巴（图 1 - 113）。当然，也可以直接打向对方的身体要害处，但无论打击对手的哪个部位，都需要在向右侧快速转腰的带动下，向正前方沿中线果断打出左手直拳。

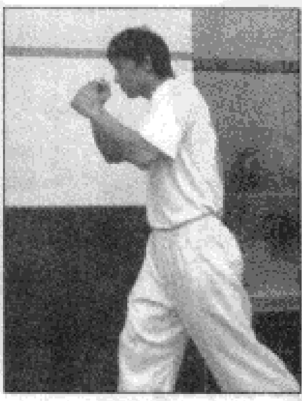

图 1 - 111

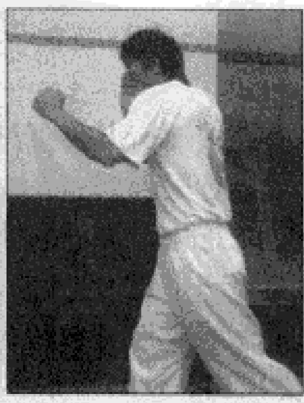

图 1 - 112

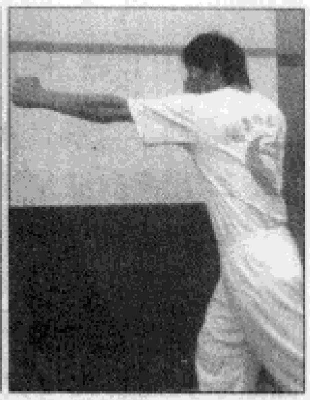

图 1 - 113

（图 1 - 114、115、116、117）为后手直拳快速打击时的另一个角度示范，打击动作一定要有弹性，快打快收。并仍须遵守蹬左腿—转腰—送（左）肩的基本原则去闪电般的出拳。


图 1 - 114


图 1 - 115


图 1 - 116


图 1 - 117

【实战运用训练】

在搏击中，后手直拳通常是在其他技术的引导下突然打出，也就是可在前手拳法或其他攻击技巧创造有效的机会后，再用后手直拳来突然重击对方。

由右戒备势开始，我先将右拳迅速攻向对方的面部，吸引其注意力（图1－118）；

接下来，在迅速将右步往前移动的同时，闪电般地将左直拳沿直线攻向对方的面部空当处（图1－119）；

我在向前方果断打出左直拳时，右手须同步进行严密的防护（图1－120）；

我的后手直拳准确而强劲地击中了对手下巴，此时须呼气进行配合，最大限度地提升打击的威力，令对方快速倒下去（图1－121）。

（图1－122）为后手直拳准确地击中对手面部时的另一个角度示范，打击动作一定要有弹性，用瞬间爆炸力去突然重击，并须快打快收。

（图1－123）为后手直拳迅速击中对手下巴时的另一个角度示范，可见我是在猛然向右侧转体的带动下将左拳快速打出的。

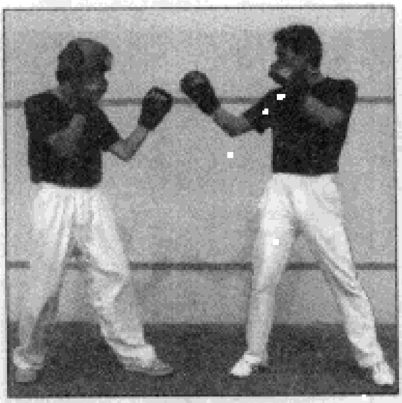


图1－118

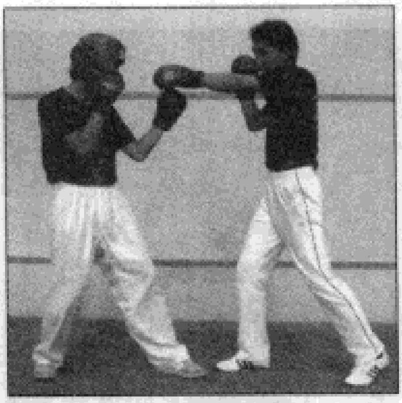


图1－119

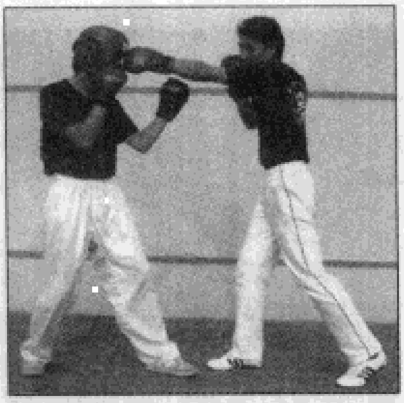


图1－120

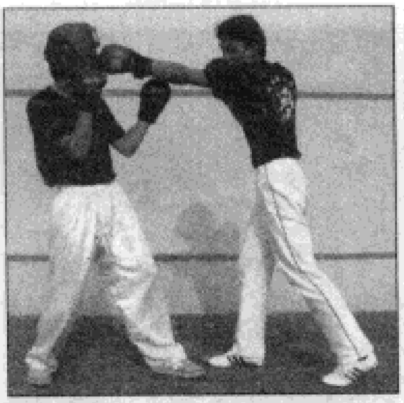


图1－121



图1－122

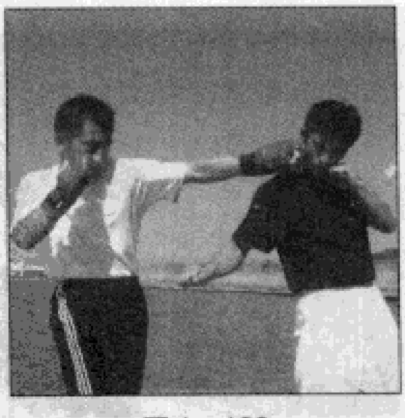


图1－123

注：在出拳打击的过程中，无论是单拳打击还是两拳练击，下盘一定要稳固，

这是拳上的打击力度得以有效发挥的最重要的保证。

【功力与辅助训练】

正因为后手直拳的打击力比前手直拳略为弱一些，因此可通过这些专门的强化训练手段来迅速提升其杀伤威力。

（一）后手直拳击打沙包训练

通过用后手直拳击打沙包来进一步提升击打的穿透力度、快速度与实战意识。

由右戒备势开始（图1－124）；

快速向前方移进右脚，并同时沿中线向正前方快速打出左直拳（图1－125）；

在向右侧转腰的引导下来果断、放松地打出左拳，准确地击中沙包的中央处，即沙包的中心线处，从而使打击的着力点更加集中（图1－126）；

注：作为一种补充练习性或强化训练手段，还可以多进行右直拳－左直拳连击的练习（图1－127、128、129、130、131），用来训练连续攻击能力，当然这也是截拳道攻击技巧里面的黄金组合。



图1－124

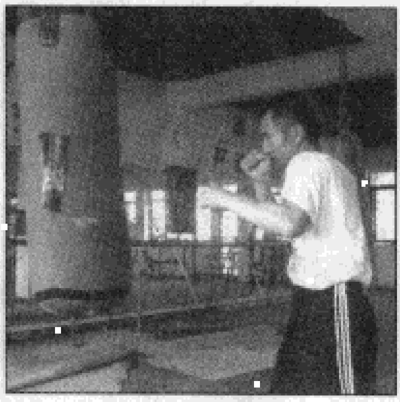


图1－125

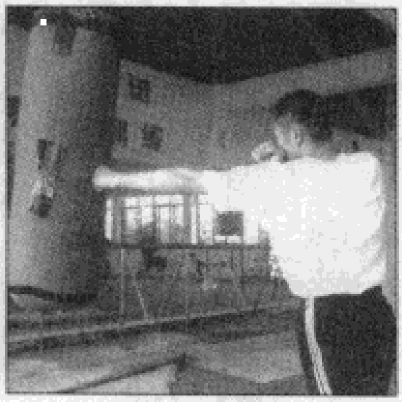
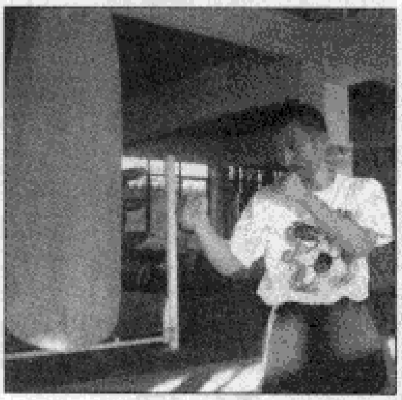


图1－126



图－127



图－128

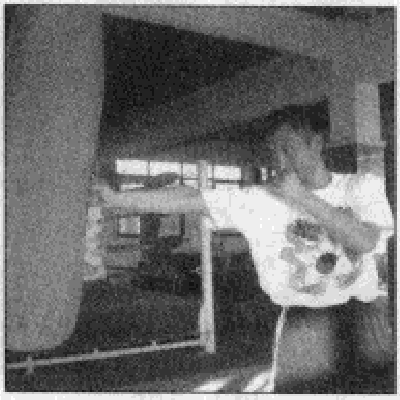


图1－129

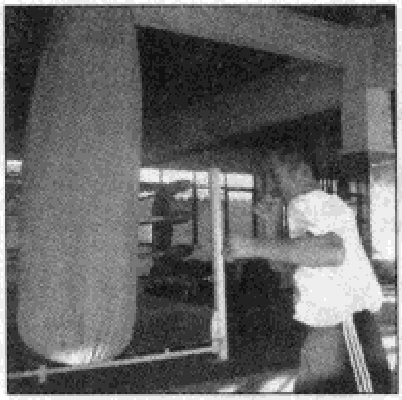


图 1－130

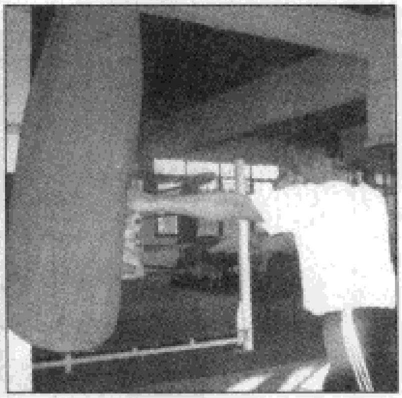


图 1－131

（二）后手直拳击打拳靶训练

即通过快速击打拳靶来发展后手直拳的准确性、快速度与瞬间的爆炸力。

由右戒备势开始，我在呼气的同时，快速向前方进右步，并在向右侧转腰的引导下果断打出左直拳（图 1－132）；

左拳必须沿最简短的中线径直打出，准确、迅猛地击中了拳靶的中央处（图 1－133），必须用清脆的瞬间的爆炸力去果断击打。

（图 1－134）为后手直拳迅速打击拳靶时的另一个角度示范，从图中可以看出在左拳重击的同时，右手必须抬高进行严密防护。

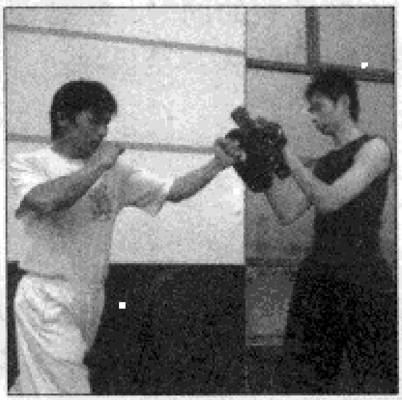


图 1－132

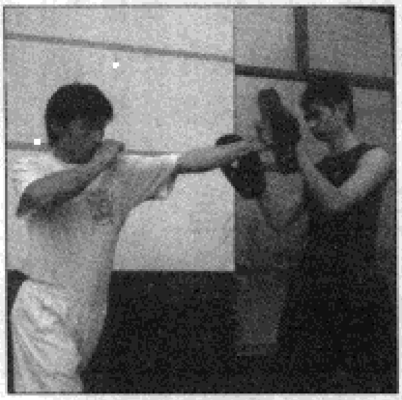


图 1－133



图 1－134

【动作要求】

1. 后（左）手直拳必须沿直线向前方径直打出，也就是必须走最短的路线去快速攻击。

2. 出拳的同时必须呼气去进行配合。

3. 必须使打击的速度越来越快，即体会加速度的运用。

4. 左拳打出时，另一手一定要抬高进行良好的防护，也就是必须做到攻守合一。

5. 必须是在向右侧猛然转体的带动下将左拳快速打出的。

6. 拳头在接触到目标前要保持放松的状态，只有在接触目标前的一刹那间才握紧拳头而将力度突然发出，使对手根本无暇防御。

7. 在体会如何蹬左脚以产正推动力，以及向右侧转腰的同时，还必须要做到前送左肩，用来延长有效打击范围与将全身整体的打击劲力发挥至极限。

8. 重心一定要稳固，整个打击动作要流畅。

三、标　指

标指是截拳道中攻击距离最长的上肢攻击武器技术，当然也是速度最快的攻击手法，因它不需握紧拳头便可直接快速出击，因此其攻击速度极快。在实际格斗中，它像眼镜蛇般快捷和刁钻。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 1－135）；

我迅速将右脚往前方移动，同时将右指沿直线快速向前方插出（图 1－136）；

我的右臂须放松地弹射而出，攻击的目标是自己的鼻子的正前方，主要是瞄准对方的眼睛攻出（图 1－137），攻完后要快速收回以备再次攻出。

（图 1－138、139、140）为我方前手标指攻击时的侧面示范动作，记住，此时

须放松地将右肩前伸用来延长打击距离与扩大作用范围。

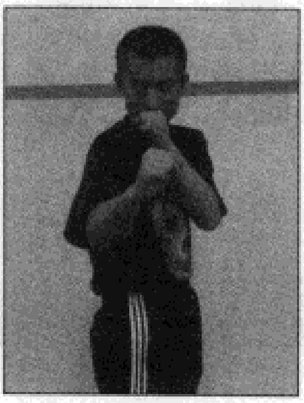


图 1－135

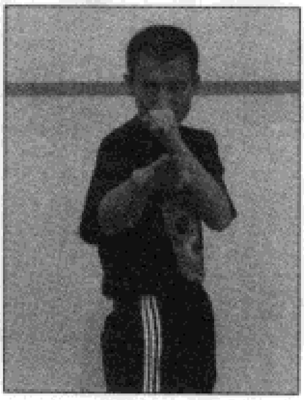


图 1－136

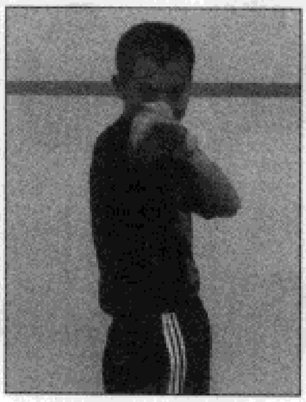


图 1－137

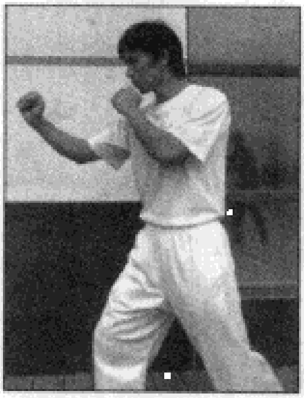


图 1－138

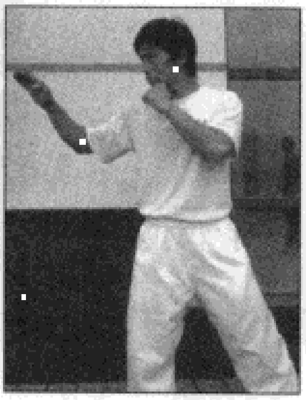


图 1－139

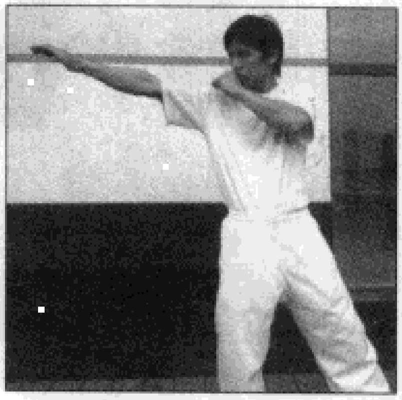


图 1－140

【实战运用训练】

由右戒备势开始（图 1－141）；

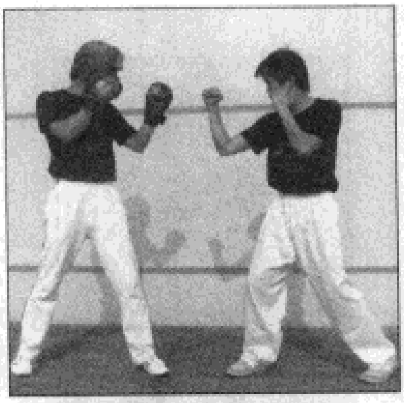
我迅速将右脚往前方移动，同时将右指沿中线攻出（图 1－142）；

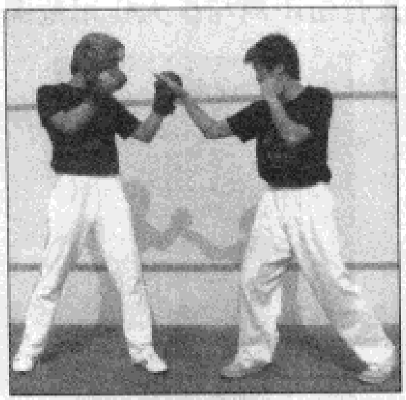
我的右臂须放松而闪电般地攻出，攻击目标是对方的眼睛（图 1－143）；

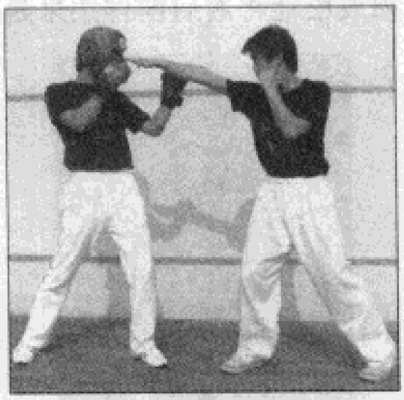
我的右标指准确迅猛地击中了对手的眼睛或喉节等致命处，予敌以最有效的攻击（图 1－144）。

（图 1－145）为右标指迅速击中对手眼睛时的另一个角度近距离示范，从图中可以看出，我是侧身进行攻击的，左手也已抬高来进行了严密的防护。

（图 1－146、147）为我在用左手向内侧拍开对方的右拳攻击的同时，闪电般地将右标指击攻向对手眼睛时的防御反击示范，此时我方的左右手基本上是同步做动作的，迫使敌方无暇做出有效的反应。


图1－141


图1－142


图1－143

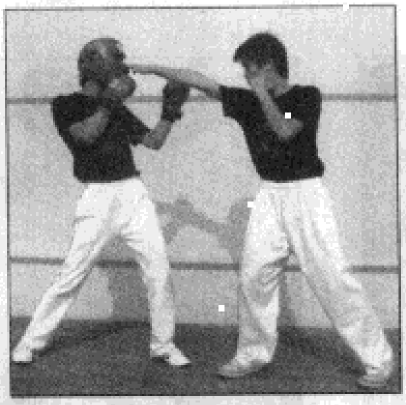
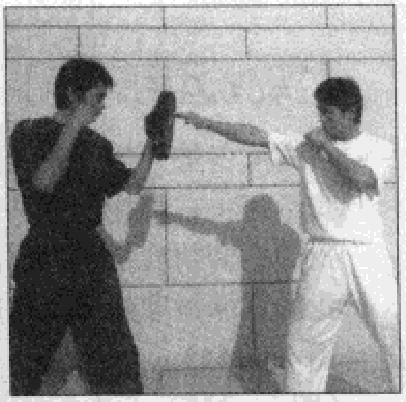

图1－144


图1－145


图1－146


图1－147


图1－148

【功力与辅助训练】

我们通常是通过以标指向前方刺击拳靶，来训练技术的速度与敏捷性（图1－148）。由于我们的手指的硬度不够，刚开始训练时力度一定要由轻至重，速度也要由慢至快，逐步提升标指的攻击威力与攻击速度。

【动作要求】

1. 右标指须由原位置直接攻出，也就是出招攻击时要突然而无预动。

2. 右标指必须沿直线向前方径直攻出，必须走最短的路线去快速攻击，用来节省攻击的时间。

3. 右标指攻出时必须呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用。

4. 右标指攻出时，另一手必须要抬高进行良好的防护，也就是必须做到攻守合一。

5. 我方须在充分放松身体的基础上进行闪电般地有效攻击，在这里闪电般的抢攻速度是至关重要的。

四、前手勾拳

前手勾拳是一种极为精巧的拳法，是从侧面来突然重击敌方的要害部位的重型武器，也是巧妙地突破敌方严密防线的有效武器之一。当然亦是截拳道中的主力攻击拳法之一。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 1－149）；

我在左脚向后方蹬地的同时，将腰部迅速向左侧扭转，右拳拳心向内而快速攻出（图 1－150）；

在呼气的同时，将右拳快速打向对方的左侧太阳穴或下巴等要害处（图 1－151），此时要注意我的右臂大、小臂间的角度不可太大，以免丧失了截拳道所特有的瞬间爆发力。



图 1－149



图 1－150

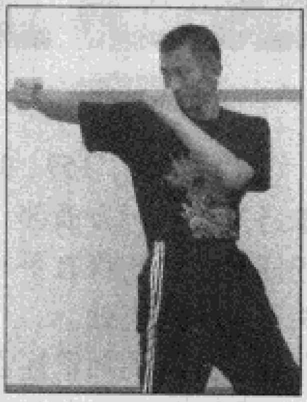
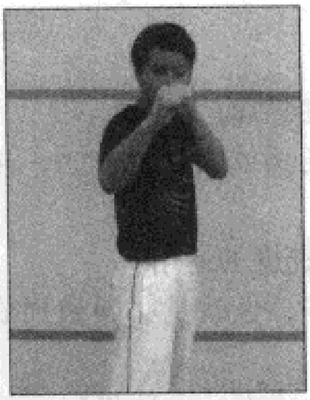
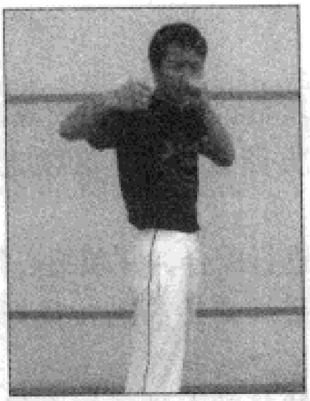
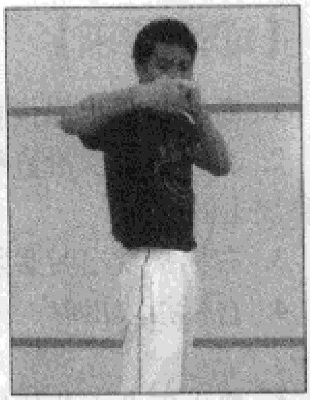


图 1－151

（图 1－152、153、154）为我前手勾拳打击时的另一侧角度示范，记住，我是在转腰动作的带动下来快速出拳的，而且另一手必须抬高进行严密的防护。


图 1－152


图 1－153


图 1－154

【实战运用训练】

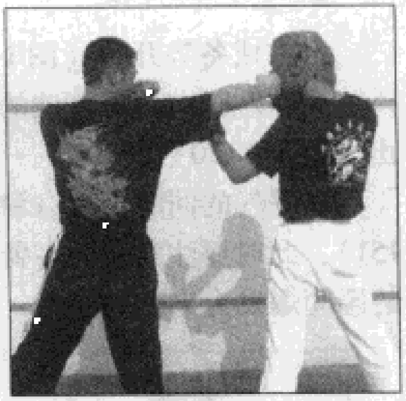
由右戒备势开始（图 1－155）；

我在看准时机后，果断的攻出右手勾拳，目标是对手的头部侧面空当处（图 1－156）；

在呼气的同时，并在向左侧快速扭动腰部的配合下将右拳拳攻出，准确而强劲地击中了对方的左侧太阳穴（图 1－157），用的是瞬间的爆发力。


图 1－155


图 1－156


图 1－157

（图 1－158、159、160、161、162）为实战中运用勾拳的经典战例，即先用右直拳迅速攻向对方面部，吸引对方的注意力；然后再在向前方进右步来充分贴近对手的同时，快速将右手勾拳由侧面巧妙地突破对手的防线，并准确而强劲地击中了其头部致命要害处。

注：此时的两拳连击要连贯、快捷，在移动中去重击对方。

（图 1－163）为右手勾拳迅速击中对手下巴侧面时的另一个角度示范，从图中可见我是在猛然转体的带动下将右拳快速打出的。

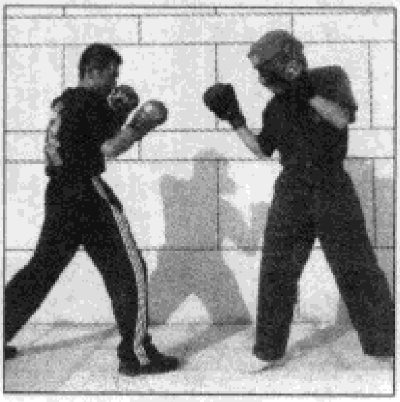


图 1－158

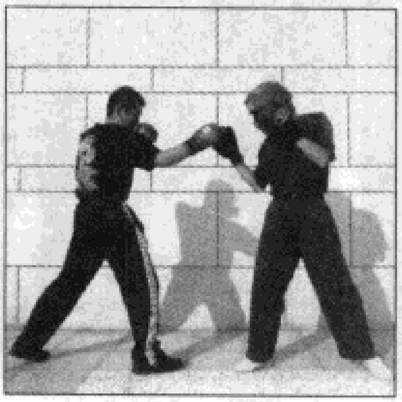


图 1－159

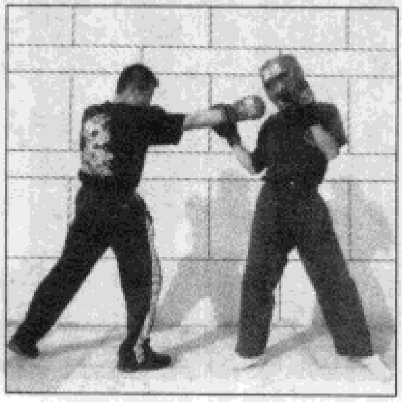


图 1－160



图 1－161



图 1－162



图 1－163

【功力与辅助训练】

（一）前手勾拳击打沙包训练

通过击打沙包来进一步发展前手勾拳的高度杀伤力、快速度、与实战意识。

由右戒备势开始（图 1－164）；

我快速向左侧转腰，同时将右勾拳迅速打向沙包（图 1－165）；

在呼气的同时，以立拳果断打向目标，以前手勾拳准确迅猛地击中了沙包的中心处（图 1－166）；

（图 1－167、168）为右手勾拳击打沙包的另一个角度示范。记住，此时须与呼气配合，左手仍须保持高抬进行严密防护。


图 1－164

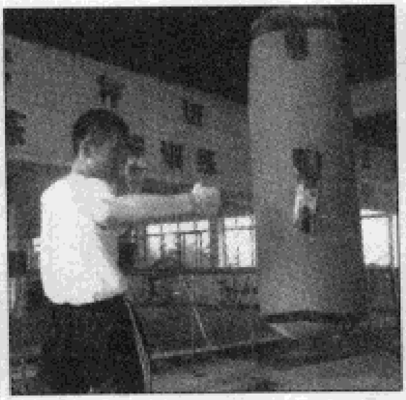

图 1－165


图 1－166

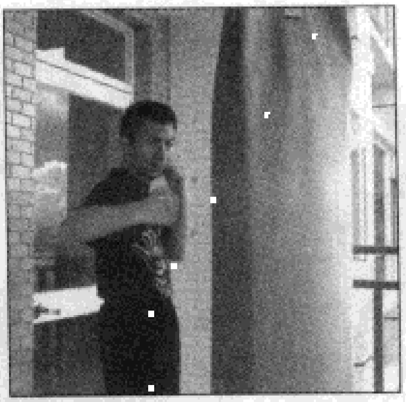

图 1－167


图 1－168

（二）前手勾拳击打拳靶训练

拳靶可用来发展前手勾拳的快速度、准确性、瞬间的爆炸力以及全身的协调用力，其作用是其他任何训练设备不能替代的。具体训练时，需以最快的速度将右勾拳沿水平方向打向拳靶的中心处，而且在右拳之拳面准确的击中了拳靶的中央处时，右肘部是呈弯曲状的（图 1－169、170）。

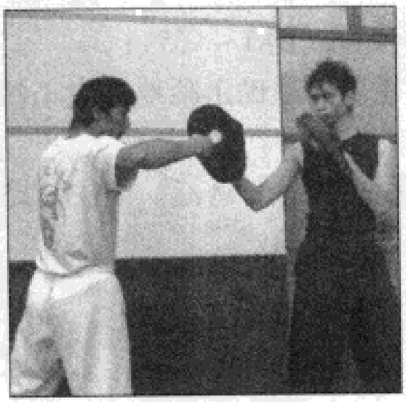

图 1－169


图 1－170

【动作要求】

1. 出拳时必须与呼气配合，而且自身的重心一定要稳固。

2. 必须是在向左侧猛然转体的带动下，将右拳快速打出的，同时另一手必须抬高进行严密的防护。

3. 必须使打击的速度越来越快，要细心体会“加速度”的运用。

4. 拳头在接触到目标前要保持放松的状态，只有在接触目标前的一刹那间才握紧拳头而将力度突然发出，我们重点练习的是放松而有弹性的瞬间爆炸力的充分释放。

5. 要注意最后击中目标时的右臂的角度，也就是当前手勾拳打出时，大、小臂之间的角度约为120°左右，而不可小于90°，如是小于这个角度的话，就算击中目标也没有什么杀伤力了。

五、后手勾拳

后手勾拳在搏击中较少用到，但是只要能把握好时机，这仍是一记致命的重拳，因为它距离目标较远，所以可以在击中目标之前来不断增加其打击的冲力。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－171）；

我在迅速将右脚前移的同时，立即将左拳向前方攻出，此时是以左拳拳心向内（亦即立拳）的状态快速攻出的（图1－172）；

我方是在向右侧快速转腰的带动下，并呼气的同时，将左拳沿着水平方向迅速打向目标的（图1－173）。

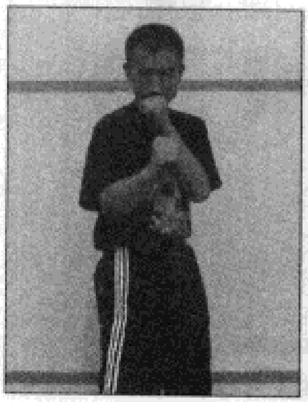


图1－171



图1－172

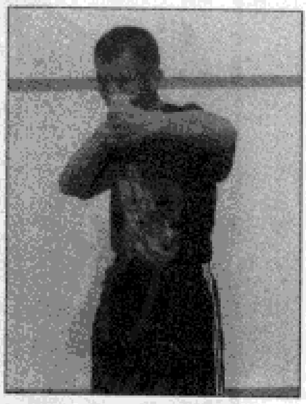


图1－173

（图1－174、175、176）为后手勾拳快速打击时的另一个角度示范，此时右手必须抬高进行良好的防护。

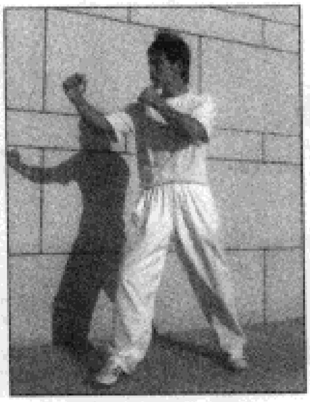
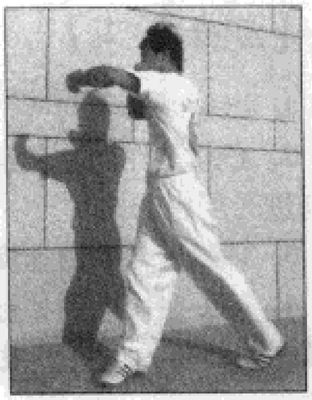

图 1－174


图 1－175


图 1－176

注：我是在蹬后脚—向右侧转腰—送左肩—加快速度打击的引导下，将左手勾拳快速打出的。也就是说此时全身的协调配合是相当重要的。

【实战运用训练】

在实战中，后手勾拳虽然较少运用，但是倘能把握住有效的时机，以及是在前手佯攻的引导下突然出击的话，仍可出其不意地击倒对方。

由右戒备势开始，我先将右拳迅速佯攻向对方的面部要害处，用来破坏其防御（图 1－177）；

接下来，我在迅速向前方进右步以创造最佳打击距离的同时，闪电般地将左勾拳攻向对方的面部要害处（图 1－178）；

我在向前方快速打出左勾拳时，须与呼气配合（图 1－179）；

我的后手勾拳准确而强劲地击中了对手的下巴或右侧太阳穴等致命要害处，给予其有效重创（图 1－180）。

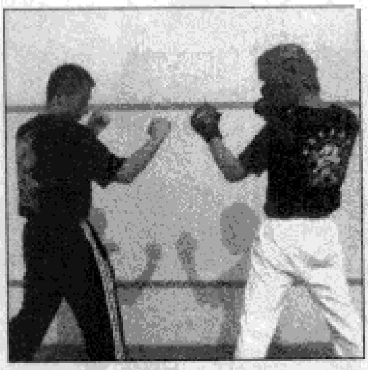

图 1－177


图 1－178


图1－179


图1－180

【功力与辅助训练】

（一）后手勾拳击打沙包训练

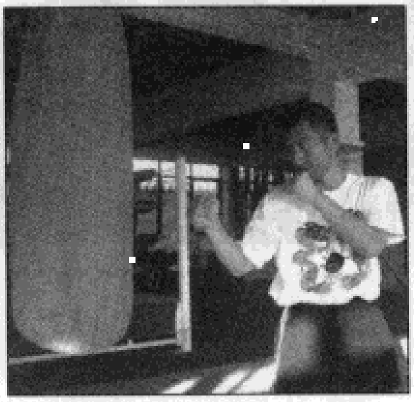
也就是通过以后手勾拳击打沙包来进一步发展其穿透力、快速度与实战意识。

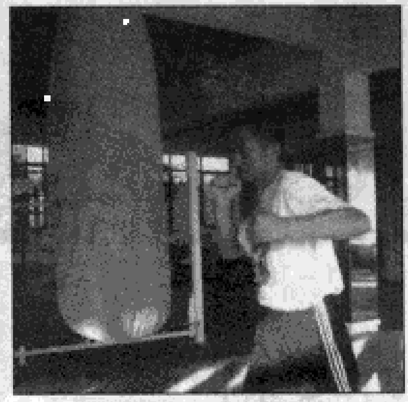
由右戒备势开始（图1－181）；

我在快速向前方移动右脚的同时，迅速打出后手勾拳（图1－182）；

我必须在快速向右侧转腰的引导下，果断、迅猛地打出左拳（图1－183）；

我的左手勾拳准确而强劲地击中了沙包，此时必须与呼气进行配合，用来最大限度的提升打击的威力（图1－184）。


图1－181


图1－182

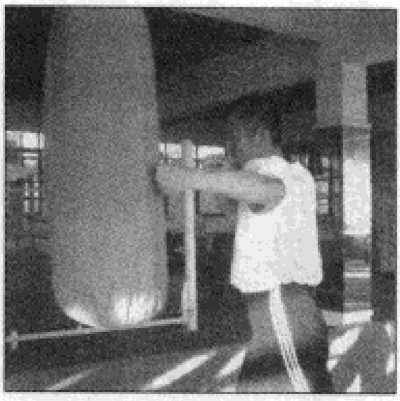


图1－183

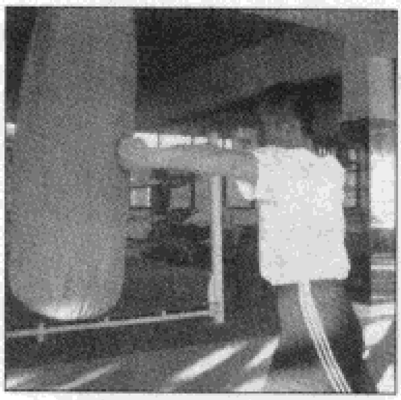


图1－184

（二）后手勾拳的击打拳靶训练

主要是通过击打拳靶来发展后手勾拳的瞬间的爆炸力、全身的协调与整体配合能力、准确性与快速度。

由右戒备势开始（图1－185）；

我在快速向前进右步的同时，果断打出左手平勾拳（图1－186）；

我的左拳必须沿最简短的路线放松地打出，并且是以立拳打出的，并清脆与强劲的击中了拳靶的中央处，此时我方右手须抬高来进行严密的防护（图1－187）。



图1－185



图1－186

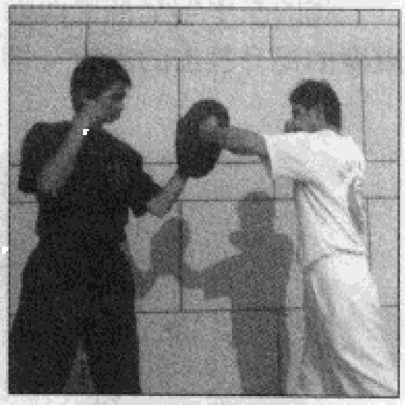


图1－187

【动作要求】

1. 我出拳攻击时的必须与呼气配合，重心一定要稳固。

2. 必须是在向右侧猛然转体的带动下，将左拳以最快的速度打出的，同时另一手必须抬高进行严密防护。

3. 拳头在接触到目标前要保持放松的状态，只有在接触目标前的一刹那间才握紧拳头而将力度突然发出，要重点体会瞬间爆炸力的充分释放。

4. 要注意在最后击中目标时左臂的角度，即当左手勾拳打出时，大、小臂之间的角度约为120°左右，而不可小于90°或大于120°，否则就没有什么杀伤威力了。

六、前手上击拳

前手上击拳也是截拳道中的特色攻击武器之一，因为这种由前手突然发出的超近距离的刁钻攻击武器，使对手极难防范，原因是它往往可巧妙地用来突破敌方的防线，也就是从对方意想不到的角度去突然重创对手。

【动作要领】

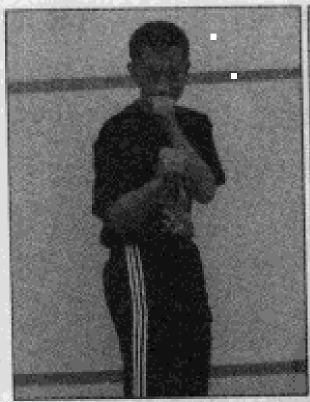
由右戒备势开始（图1－188）；

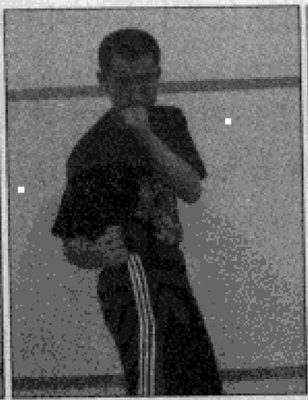
我左脚向后方蹬地的同时，右脚迅速向前方移动，并将腰部也迅速向左侧扭转，右拳须立即攻出（图1－189）；

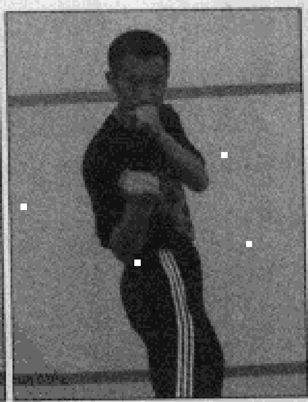
在呼气的同时，使右拳拳心向内，以最简短的路线向前上方快速攻出（图1－190）；

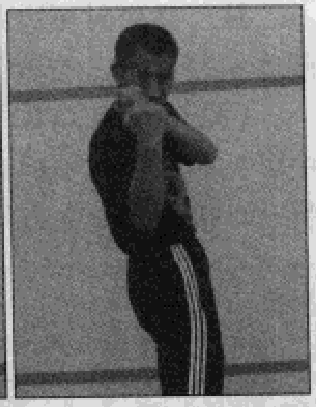
要充分利用腰部扭转的力量，将右拳闪电般地打向对方的下巴空当处（图1－191）。

（图1－192、193、194、195）前手上击拳快速打出时的另一侧示范动作。记住，左手必须抬高进行严密防护，同时右手要用瞬间爆炸力去快速重击。


图1－188


图1－189


图1－190


图1－191

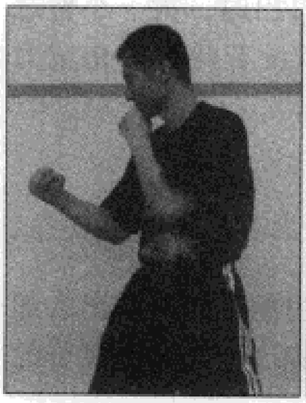

图1－192


图1－193


图1－194


图1－195

【实战运用训练】

作为截拳道中特有的，也是独具特色的攻击武器，前手上击拳确有其独到的实战效果，因为它距离对手较近，所以其突破能力极强，而且打击威力相当强悍。

由右戒备势开始（图1－196）；

敌方先用其右手重拳向我方的面部攻来（图1－197）；

我在迅速用左手向右侧拍开敌右前臂的同时，果断向其下巴打出右上击拳（图1－198）；

我在呼气以及快速转腰的配合下，将右手上击拳巧妙地突破了对手的防线，准确击中其下巴要害处（图1－199）。

注：必要时可边向右前侧移动右脚，边将右手上击拳闪电般地打出，从而最大限度地提升打击的命中率。

（图1－200、201）为前手上击拳迅速击中对手身体要害处的示范动作，从图中可见我在充分贴近对手的情况下快速出拳重击。此时，仍需在猛然转体的带动下将右拳快速向前上方打出。


图1－196


图1－197


图1－198



图1－199



图1－200



图1－201

【功力与辅助训练】

（一）前手上击拳击打沙包训练

通过击打沙包来一步发展前手上击拳的瞬间爆炸力与快速度。

由右戒备势开始（图1－202）；

我先快速向左侧转动腰部，同时将右拳（此时是拳心向上）迅速向正前方打出（图1－203）；

在呼气的同时，将右手沿最简短路线向前方准确而迅猛地击中了沙包的中心处，此时是以拳面的整个平面来接触沙包的（图1－204）。



图1－202

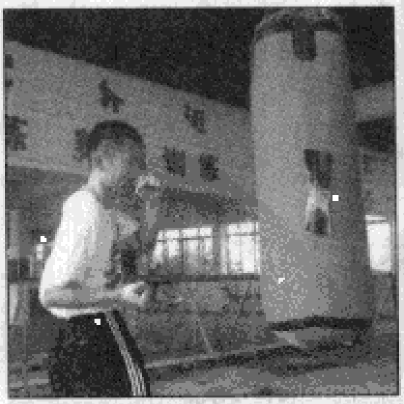


图1－203

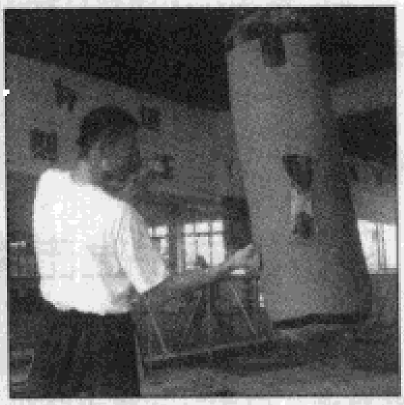


图1－204

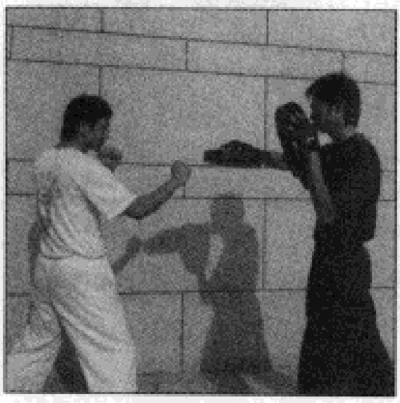
（二）前手上击拳击打拳靶训练

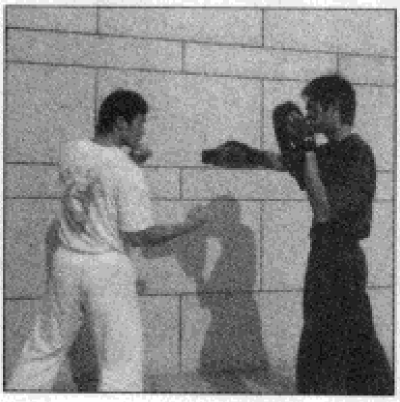
拳靶可用来有效发展前手上击拳的快速度、准确性与瞬间的打击力，是必备的训练手段。

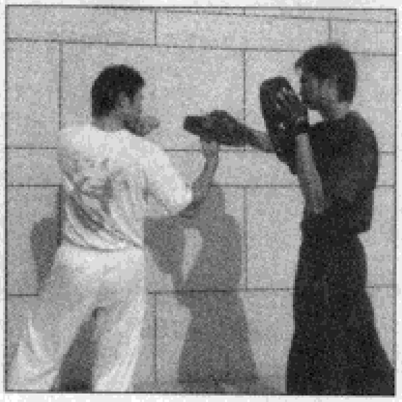
由右戒备势开始（图1－205）；

我快速转动腰，同时呼气，并将右拳向前上方快速攻出（图1－206）；

随着腰部与身体的迅速左转，我方的右上击拳也以最快的速度准确的向上打中了拳靶的中心处（图1－207），此时左手须保持高抬，进行严密的防护。


图1－205


图1－206


图1－207

注：击打拳靶与沙包的区别是，击打沙包时是向前方用力的，而击打拳靶时则是向前上方用力的。但无论是向前还是向上用力，右拳都须放松而有弹性地快速打向目标，要注意瞬间爆炸力的有效运用。

【动作要求】

1. 向前上方出拳打击时，必须呼气进行配合，而且重心一定要稳固。
2. 必须是在向左侧猛然转体的带动下，将右拳以最快速度打出的，同时另一手必须抬高来进行严密的防护。
3. 拳头在接触到目标前要保持放松的状态，只有在接触目标前的一刹那间才握紧拳头而将力度突然发出，用的是瞬间的爆炸力。
4. 击中目标时，右臂大、小臂间的角度不可太大，以免影响劲力与速度的充分发挥，大体上可保持在100°～130°之间。

七、后手上击拳

在截拳道中，后手上击拳也是强力武器之一，多用在前手拳法创造机会后的突然重击，由于它的攻击路线刁钻，因此较难防范。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－208），

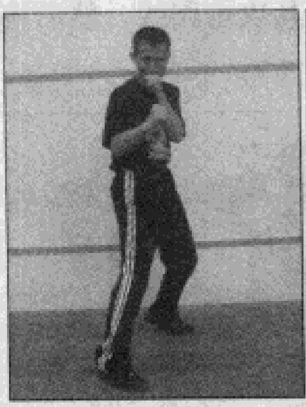
我先速将右脚略向前方移动，同时也将腰部快迅速向右侧扭转，并迅速将左拳攻出（图1－209），

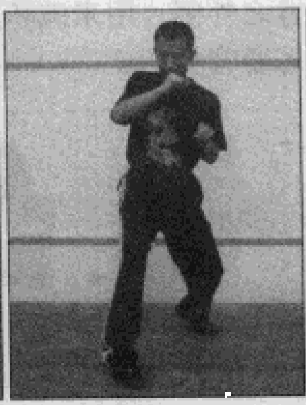
我的左拳应沿最简短的路线向前上方快速攻出（图1－210），

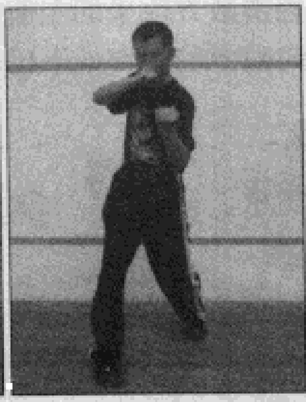
我是在呼气的同时，将左拳向前上方快速打向对方的下巴要害处的（图1－

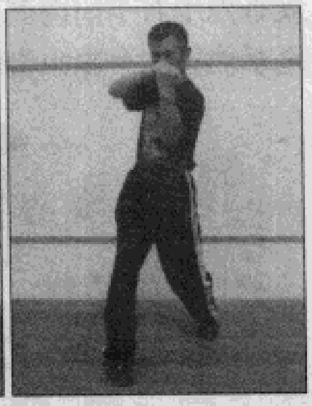
211）。

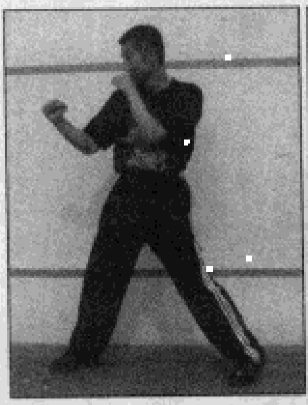
（图 1－212、213、214、215）为后手上击拳快速打出时的另一侧示范，此时一定要注意腰部向右侧扭转时的配合动作，并与呼气进行配合，用来提升打击威力。

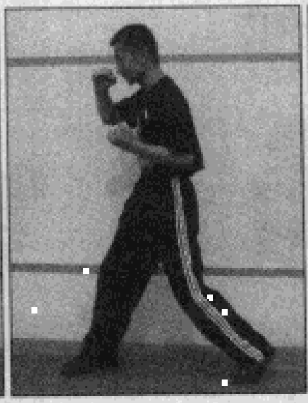

图 1－208

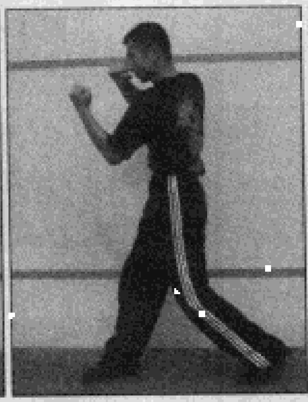

图 1－209

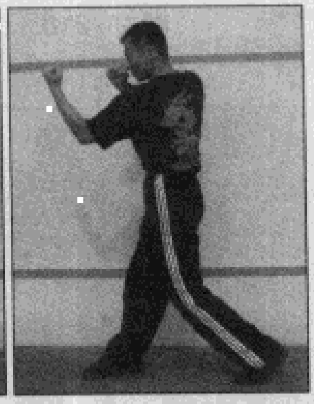

图 1－210


图 1－211


图 1－212


图 1－213


图 1－214


图 1－215

【实战运用训练】

作为截拳道中重要的突发性攻击武器之一，后手上击拳如能抓住有效的时机，必可突破对方的防线予敌有效重创。

由右戒备势开始（图 1－216）；

我边将右脚向前进步，边迅速将右拳攻向对方面部，破坏其防御（图 1－217）；

右拳攻击要突然与直接（图 1－218）；

接下来，在继续前进右脚以贴近对方的同时，闪电般地将左上击拳攻向对方的下巴空当（图 1－219）；

我的后手上击拳准确而强劲地击中了对手的下巴或心窝等致命处（图 1－220）；

给予其决定性打击（图 1－221）。

注：步法的配合动作要快，右拳佯攻要逼真，要使对方信以为真；左拳连续打击要果断、凶猛、连贯。

（图 1－222、223、224、225、226）为反击中使用后手上击拳的动作示范，也就是先用右手向内侧挡击敌方攻来的左前臂之外侧，用来破坏其攻击路线，然后再果断地将左拳狠狠击向敌方的心窝或下巴等要害处。

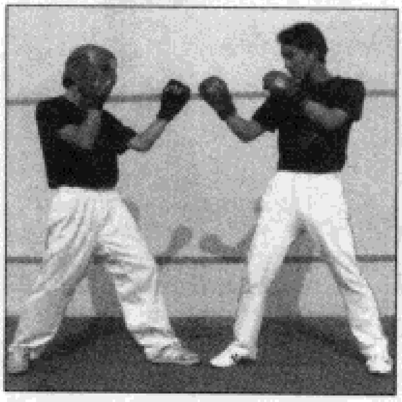


图 1－216

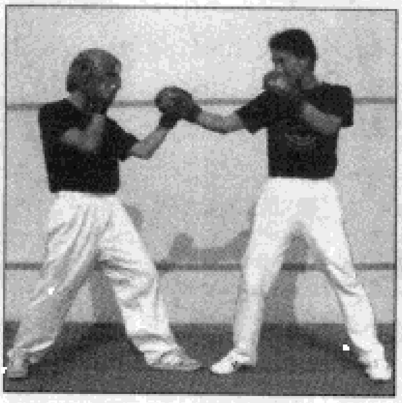


图 1－217

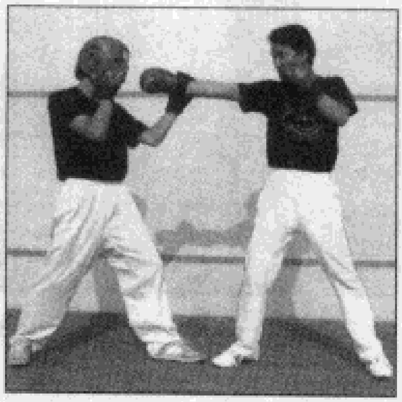


图 1－218



图 1－219

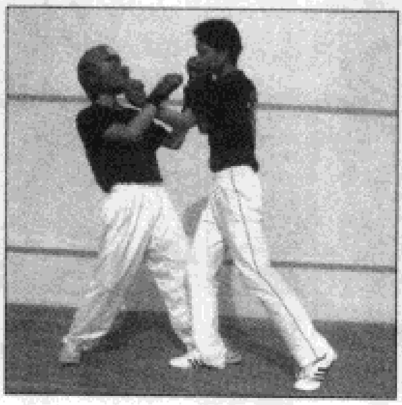


图 1－220

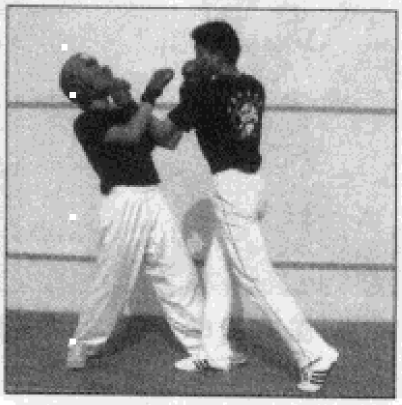


图 1－221



图 1－222

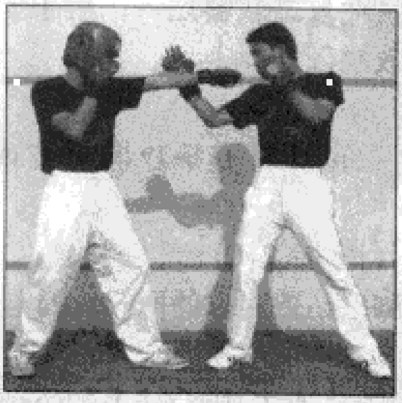


图 1－223

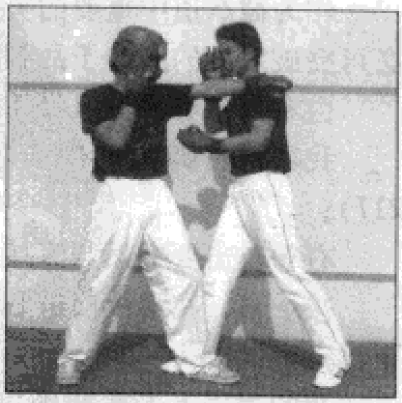


图 1－224



图1－225



图1－226

【功力与辅助训练】

（一）后手上击拳击打沙包训练

通过击打沙包进一步发展后手上击拳的瞬间的爆炸力与快速度。

由右戒备势开始（图1－227）；

我先快速向右侧转动腰部，同时将左拳（拳心向上）迅速向正前方打出（图1－228）；

我在呼气的同时，将左拳沿最简短的路线向前方准确而迅猛地击中了沙包的中心处，此时是以拳面的整个平面来接触沙包的，以免擦伤皮肤（图1－229）。



图1－227

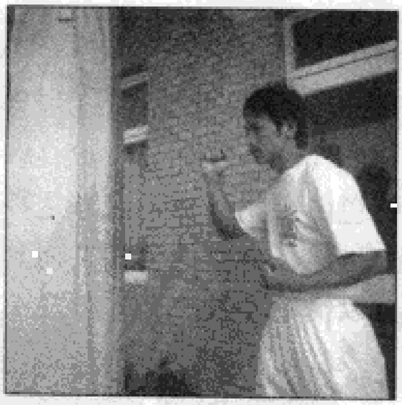


图1－228

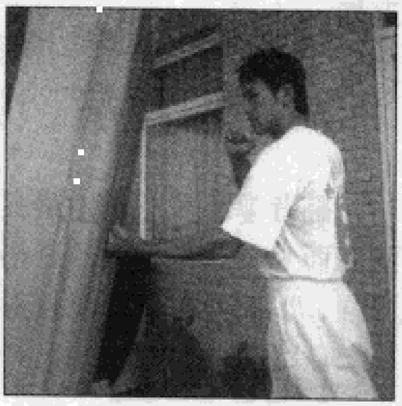


图1－229

（二）后手上击拳击打拳靶训练

拳靶可用来有效发展后手上击拳的快速度、准确性与瞬间的打击力。

由右戒备势开始（图1－230）；

我快速将腰部向右侧转动，同时呼气，将左拳向前上方快速攻出（图1－231）；

随着腰部与身体的迅速右转，左上击拳也以最快的速度准确地向上打中了拳靶的中心处（图1－232），此时右手须保持高抬严密防护。


图1－230


图1－231


图1－232

【动作要求】

1. 向前上方出左拳打击时，必须与呼气配合，重心一定要稳固。

2. 必须在向右侧猛然转体的带动下，将左拳向前上方以最快的速度打出，同时另一手必须要抬高严密防护。

3. 拳头在接触到目标前要保持放松状态，只有在接触目标前的一刹那间才握紧拳头将力度突然发出，用的是瞬间的爆炸力。

4. 击中目标时，左臂大、小臂间的角度不可在太大，以免影响劲力与速度的发挥。

八、翻背拳

翻背拳是截拳道中最具特色的突发性攻击武器之一，由李小龙从南拳中的挂锤演变而来。这种拳法的杀伤力虽然不如其他拳法，但其攻击的突然性与技巧性却相当强，因此常可以籍此打对方以措手不及。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－233）；

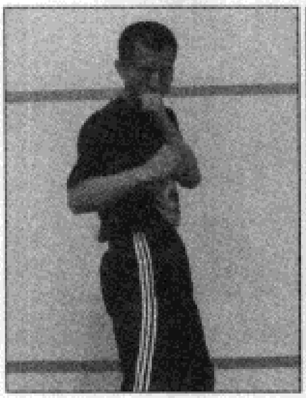
我在前脚向前方移动的同时，快速将右拳弹射向对方面部或头部要害处（图1－234）；

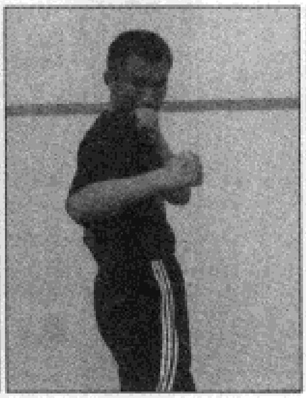
右拳沿最小的动作弧线抽向对方的上盘空当处（图1－235）；

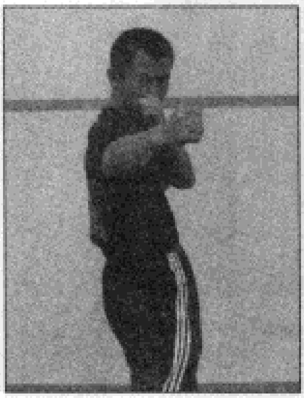
用瞬间爆炸力果断击打，并与呼气进行配合（图1－236），右拳的发力部位是中指与食指的根节处。

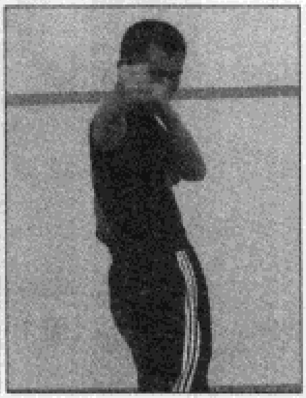
（图1－237、238、239、240）为翻背拳快速打击时的另一个角度示范，记住，

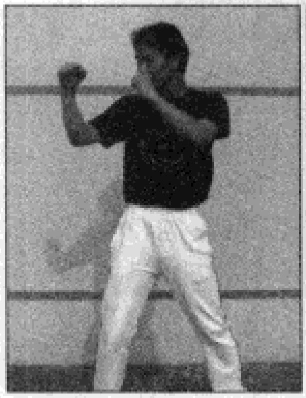
此时仍须将左手抬高来进行严密的防护。而且右拳在出拳打击时，一定要由最放松的状态进行最快速的突然重击。

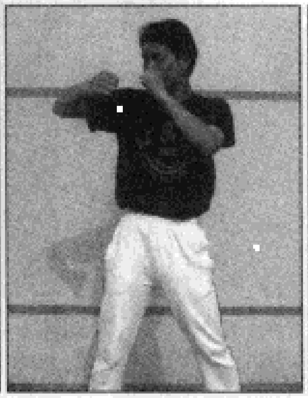

图 1－233

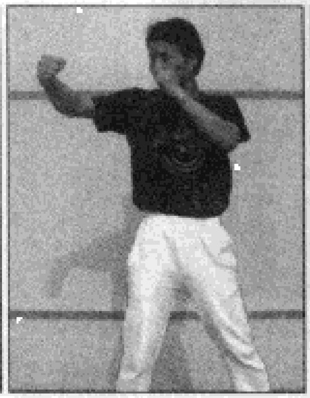

图 1－234

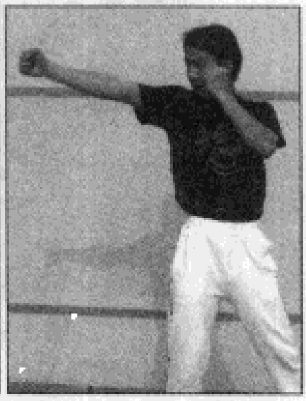

图 1－235


图 1－236


图 1－237


图 1－238


图 1－239


图 1－240

【实战运用训练】

在格斗中，翻背拳多作为反击的武器使用，也就是在用左手控制住对方攻来的手臂的同时，再迅速用翻背拳去狠狠反击对方的上盘要害处。

由右戒备势开始（图 1－241）；

敌方先用右拳向我方面部攻来，我迅速用左手向右侧拍击其右前臂外侧，破坏其攻击方向（图 1－242）；

接下来，我立即用左手控制住敌右前臂，同时迅速向前进右脚，闪电般地将右翻背拳狠狠打向敌头部（图 1－243）；

我的右拳背侧准确而强劲地击中了对方的右侧太阳穴空当处（图 1－244），在近距离上给予对方以有效的狠击。



图 1-241



图 1-242



图 1-243



图 1-244

（图 1-245、246、247）为反击中使用右翻背拳的另一个角度的动作示范，即先用左手向外侧挡击敌攻来的右前臂内侧，破坏其攻击路线，然后再果断地将右翻背拳由最简短的路线狠狠击向敌头部或面部要害处。



图 1-245

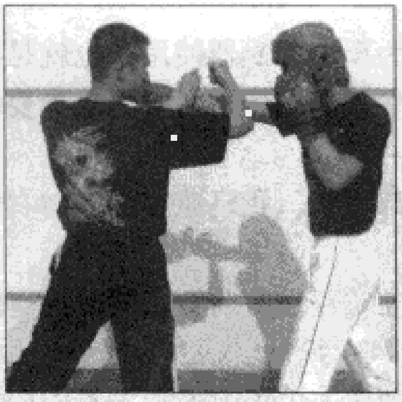


图 1-246



图 1-247

注：反应要敏捷，左手抓握或控制敌左前臂准确、及时，右拳反击敌面部或头部要快。一旦抓牢对方前臂就不要放开，并尽量贴近对方去用翻背拳有效地重击。

【功力与辅助训练】

（一）翻背拳击打沙包训练

通过击打沙包可进一步磨练翻背拳的硬度、强悍的打击力度、快速度与实战意识。

由右戒备势开始（图1－248）；

我在呼气的同时，快速将右翻背拳向前方打出（图1－249）；

必须有向右侧快速转体的动作，带动右拳以更大的力量打出，并使右翻背拳准确而清脆地击中沙包（图1－250）。

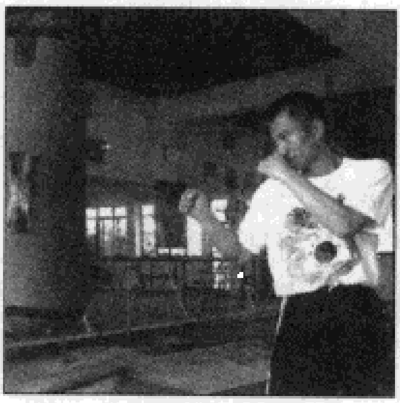

图1－248


图1－249


图1－250

（二）翻背拳击打拳靶训练

拳靶可用来发展翻背拳的准确性、闪电般的打击速度与瞬间的爆炸力，其作用是其他任何训练工具所无法替代的。

由右戒备势开始，先模拟同伴用左拳攻来（图1－251）；

我快速用左手抓牢同伴左前臂，同时向前果断打出右翻背拳（图1－252）；

我的翻背拳由最小的弧度准确而清脆地击中了对方右手中的拳靶中央处（图1－253）。

【动作要求】

1. 向前上方打出翻背拳时，必须与呼气配合，必须用左手控制住对方的一只手臂后再进行快速打击，以避免对方脱身或乘机反击。

2. 必须是在向右侧猛然转体的带动下，将右翻背拳以最快的速度打出的，同时另一手必须抬高进行严密防护。

3. 拳头在接触到目标前要保持放松的状态，只有在接触目标的一刹那间才握紧拳头而将力度突然发出，用的是瞬间的爆炸力。



图 1－251



图 1－252



图 1－253

九、抛　掌

抛掌在截拳道中又叫手掌勾击或勾掌，以前国内介绍的较少，因为很多习武者对抛掌的价值认识不够，但其实是李小龙所拿手的强力武器之一，是李小龙从传统武术中汲取来的精华动作之一，也是截拳道中仅有的几个带有明显中国色彩的打击技巧之一。当然，它亦是以掌法作为独立的打击武器的代表技术。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 1－254）；

我在立即将前脚向前方移动的同时，快速将右掌沿简短的弧线攻向对方的面部或头部要害处（图 1－255）；

我的右掌以最快的速度攻击，不可用大幅度的抡臂动作，以免暴露出自己的意图（图 1－256）；

我是用瞬间的快速爆炸力去果断打击的，着力点是在坚硬的掌根处（图 1－257）。

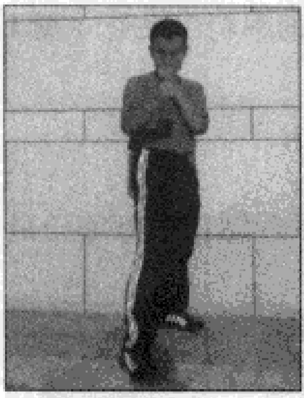


图 1－254



图 1－255

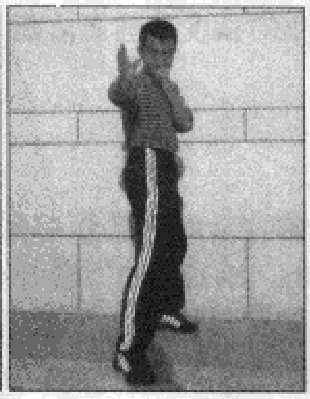


图 1－256

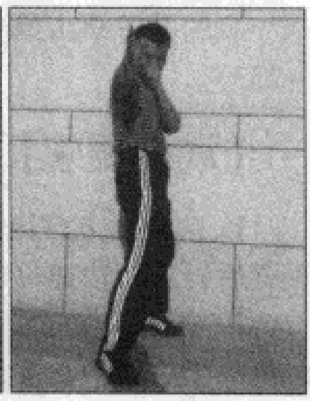


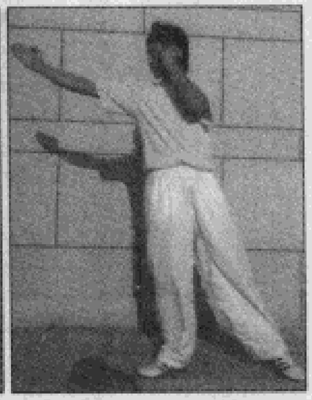
图 1－257

（图1－258、259、260、261）为右抛掌快速攻击时的另一个角度示范，记住，此时仍须将左手抬高进行严密防护，并与呼气配合。


图1－258


图1－259


图1－260


图1－261

【实战运用训练】

由右戒备势开始（图1－262）；

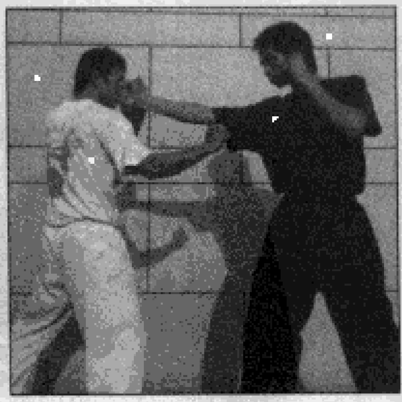
敌方先用右重拳向我面部攻来，我迅速向左侧闪避，同时立即将左手拍向对方的右前臂外侧，改变其攻击路线（图1－263）；

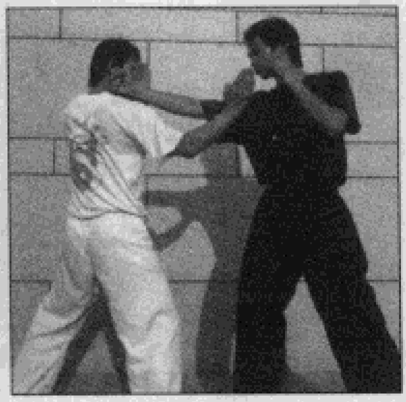
我在左手拍击敌右臂外侧的同时，果断地将右掌打向对方面部或左侧太阳穴等空当处（图1－264）；

我的右掌准确而凶猛地击中了对方的面部或太阳穴等要害处，给予其决定性重击（图1－265）。

（图1－266）为左手拍开敌方攻来右臂的同时，迅速将右掌打向对方身体空当处时的示范动作。


图1－262


图1－263


图1－264

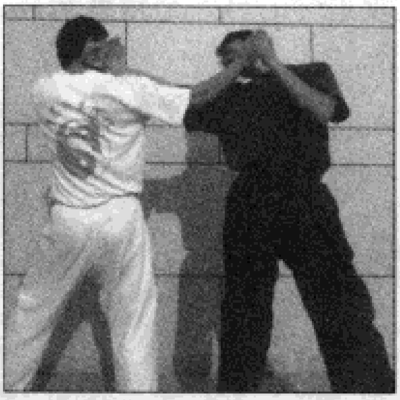


图 1－265

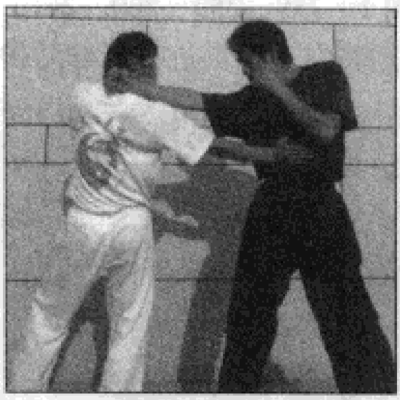


图 1－266

注：无论是用右掌反击敌面部或身体空当处，在左手的防与右手的攻之间的衔接都要连贯，而且右掌的打击动作一定要干脆、利索，令敌方无暇回防。

【功力与辅助训练】

（一）抛掌击打拳靶训练

拳靶可用来发展抛掌的瞬间爆炸力、准确性与全身的协调配合。

由右戒备势开始（图 1－267）；

我快速向左侧转动腰部，在呼气的同时将右掌沿最小的幅度迅速攻出（图 1－268）；

我以右掌根准确地击中拳靶中央处，此时必须发出响亮而清脆的打击声（图 1－269）。

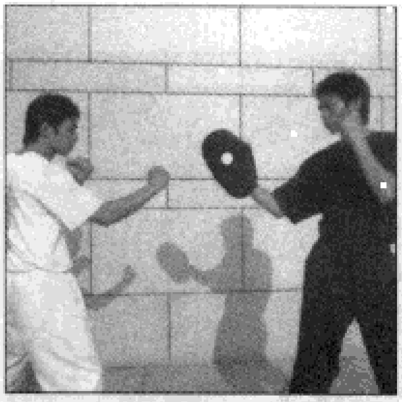


图 1－267

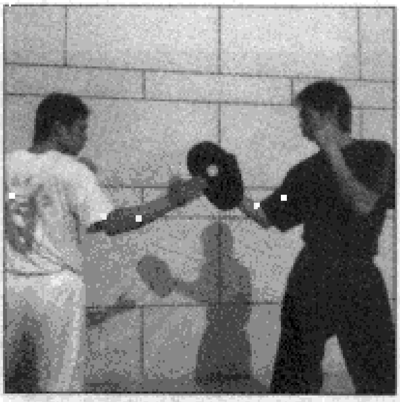


图 1－268



图 1－269

（二）抛掌击打沙包训练

在训练中，通过击打沙包可进一步用来发展抛掌的高度杀伤力、瞬间打击力度与快速度。

由右戒备势开始（图1－270）；

我快速向左侧转体，并同时将右掌迅速打向沙包（图1－271）；

我在呼气的同时，以瞬间的爆炸力果断地击中目标，在这里速度是最重要的（图1－272）。

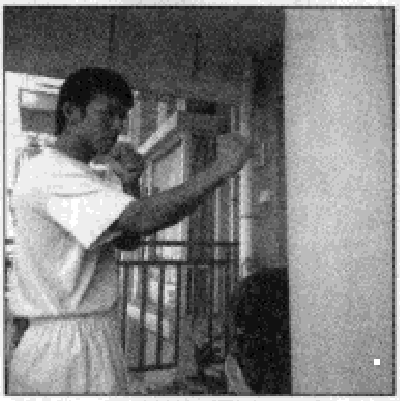


图1－270

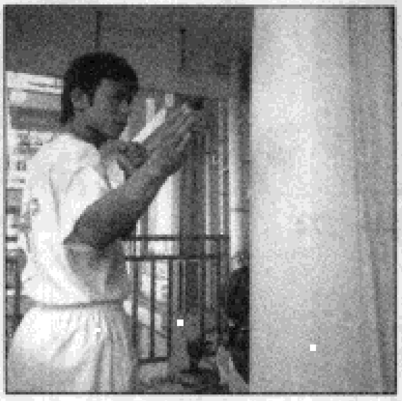


图1－271

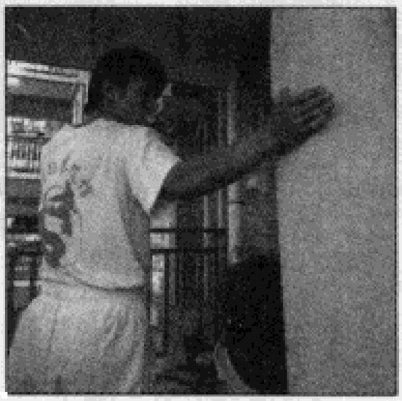


图1－272

【动作要求】

1. 向前方打出抛掌时，必须与呼气配合，同时重心要稳固。

2. 必须在猛然转体的带动下，将抛掌以最快的速度打出，同时另一手必须抬高进行严密防护。

3. 要多体会瞬间的爆炸力的高效发挥与运用。

4. 要多尝试在快速向前方移步的过程中，来闪电般地攻出抛掌，使对手措手不及。

十、正　掌

正掌是截拳道中的直线打击技术，具有直接、突然、快捷与强劲的特点，是街头格斗中的必备武器之一，并主要用来重击对手的下巴要害处，它同样来自于中国的传统武术。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－273）；

我迅速将前脚前移的同时，快速将右掌沿直线打向正前方（图1－274）；

在呼气的同时，将右掌以最快的速度打出（图1－275）；

打击的方向是鼻子的正前方，打击的目标是对方的面部或下巴等要害处（图1－276），打完后必须快速回收至戒备势。



图 1 -273



图 1 -274



图 1 -275

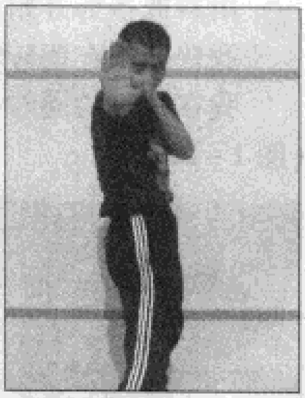


图 1 -276

【实战运用训练】

正掌除了作为突发的攻击武器外，也可以做为防御后的反击武器使用。

由右戒备势开始（图 1 -277）；

对方先用其右拳攻向我面部，我立即用左手拍击其右臂外侧，破坏其攻击路线（图 1 -278）；

在呼气的同时，将右掌闪电般地打向敌面门（图 1 -279）；

我的右正掌准确而有力地击中了对手的下巴或面门等要害处，给予敌方有效重击（图 1 -280）。

注：我基本上是两手同步去做动作，这样才符合截拳道攻守兼备的最基本要求。



图 1 -277



图 1 -278

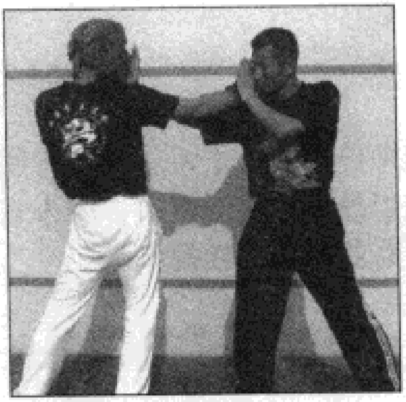


图1－279

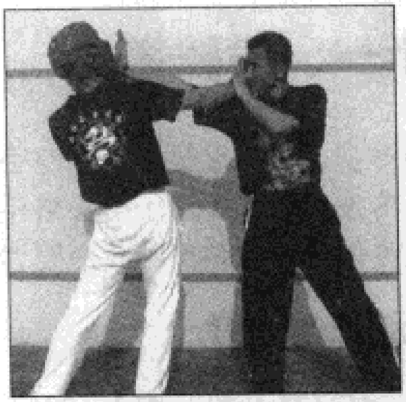


图1－280

【功力与辅助训练】

正掌击打沙包训练

通过反复击打沙包可用来发展与提升正击掌的瞬间爆发力度、快速度，以及磨砺实战意识。

由戒备势开始（图1－281）；

我在呼气的同时，将右掌迅速向正前方打出（图1－282）；

我的右掌根准确地击中了沙包中央处，也就是中心线处，用的仍是瞬间的爆炸力（图1－283）。



图1－281



图1－282

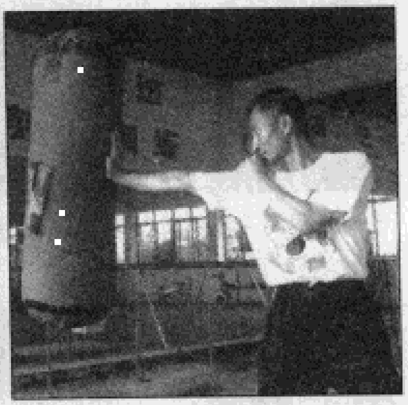


图1－283

【动作要求】

1. 正掌必须沿直线向前方径直、放松、快捷地打出。
2. 出掌攻击时必须与呼气配合。
3. 打击的速度要越来越快，细心体会加速度的有效运用。
4. 右掌打出时，左手一定要抬高进行严密防护，必须做到攻守合一。

十一、横劈掌

横劈掌，也叫反劈掌，在空手道或跆拳道中则称之为反手刀，是一种简捷的弧线型打击技术，主要用于街头格斗中，也属于相当凶悍的攻击技术，因为它主要用来突然重创对方的颈部等致命要害处，所以属于高效的击倒性技术。

【动作要领】

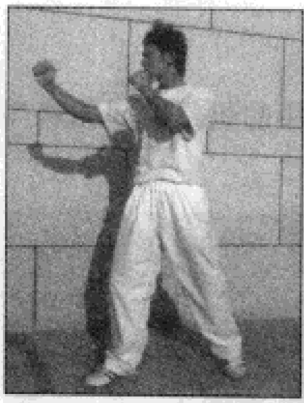
由右戒备势开始（图1－284）；

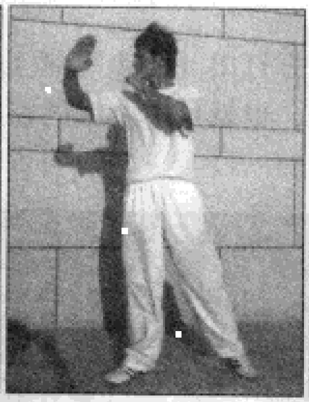
我快速将右臂向前上方抬起，并将右掌向正前方快速横劈出去（图1－285）；

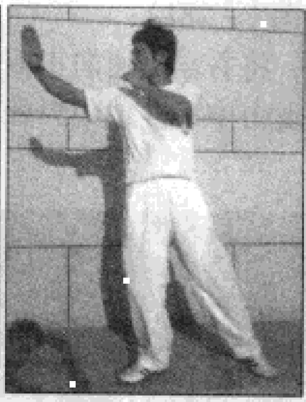
在呼气的同时，将右掌以最快的速度并沿较小的弧度打出的（图1－286）；

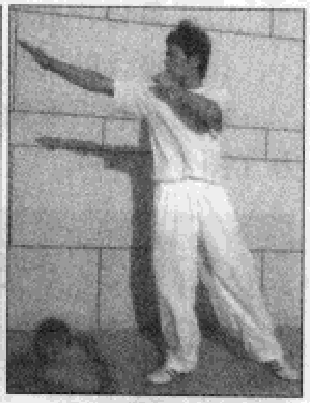
右掌根打击的方向是对方的颈部、太阳穴或面部等要害处（图1－287），打完后必须快速回收至戒备势。

（图1－288、289、290、291）为右横劈掌的另一个角度的示范，此时，右掌仍须沿最小的弧度快速打出，左手要抬高进行严密防护。


图1－284


图1－285


图1－286


图1－287

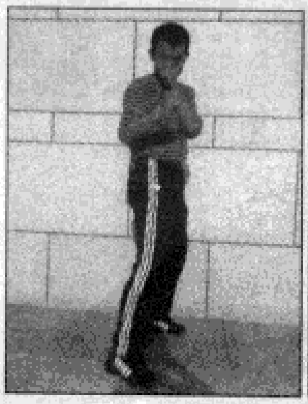

图1－288


图1－289

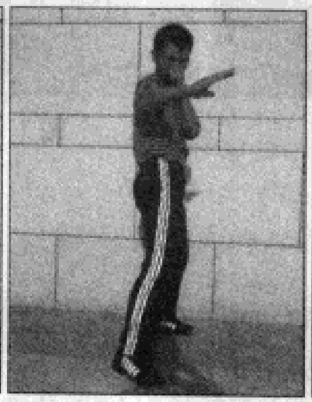

图1－290


图1－291

【实战运用训练】

在实战中，横劈掌多用为防守后的反击武器使用。

由右戒备势开始（图 1－292）；

对方先用右拳攻向我的面部，我立即用左手由内侧向外侧挡击其右前臂内侧，用来破坏其攻击方向（图 1－293）；

我在用左手顺势抓牢敌右前臂的同时，将右掌闪电般地横劈向敌方的右侧颈部要害处（图 1－294）；

我在呼气的同时，将右掌重重劈中了对手的右侧颈部或头部右侧等致命要害处，给予敌有效重创（图 1－295）。

注：基本上是两手同步做动作，这样才符合截拳道攻守兼备的最基本的格斗原则。



图 1－292

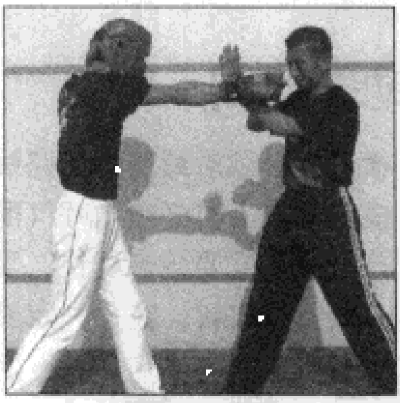


图 1－293

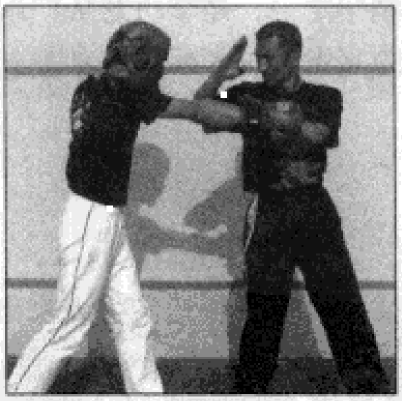


图 1－294



图 1－295

【功力与辅助训练】

横劈掌击打沙包训练。

可通过快速横劈沙包发展与提升横劈掌的瞬间爆发力度、快速度与准确度。

由戒备势开始（图 1－296）；

在呼气的同时，将右掌迅速横劈向沙包（图 1－297）；

我的右掌根快速而准确地击中了沙包（图 1－298）。

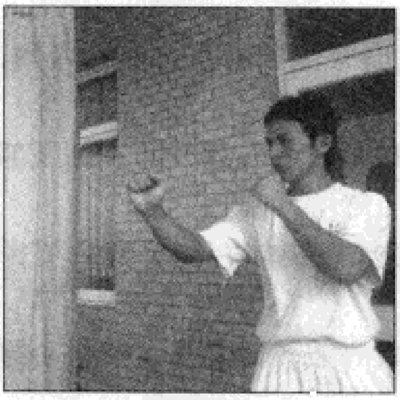


图 1－296

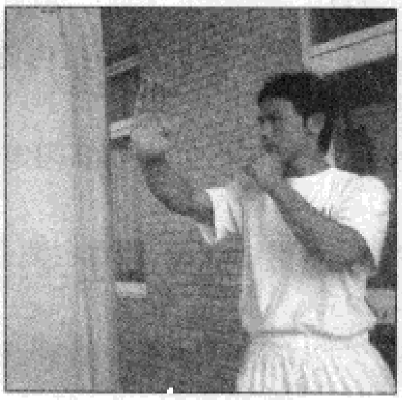


图 1－297

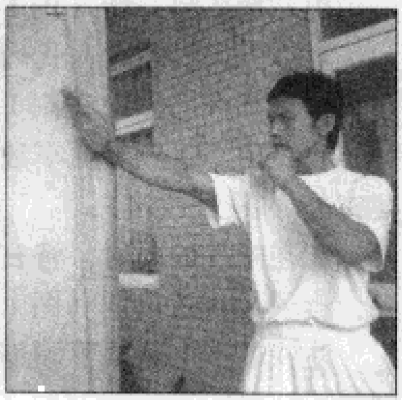


图 1－298

【动作要求】

1. 横劈掌必须沿最简短的路线向前方放松、快捷地打出。
2. 横劈掌攻击时必须与呼气配合，重心须稳固。
3. 打击的速度要越来越快，要细心体会加速度的运用。
4. 右横劈打出时，左手一定要抬高进行严密防护，必须做到攻守合一。

十二、插　捶

插捶是李小龙所保留的少有的中国传统武术精华之一，是李小龙从广东的蔡李佛拳中学来的，是一种极为凶狠的攻击武器，因为它主要用来准确地攻击对方的喉节与眼睛等致命要害处。

【动作要领】

由右摆桩开始（图 1－299）；

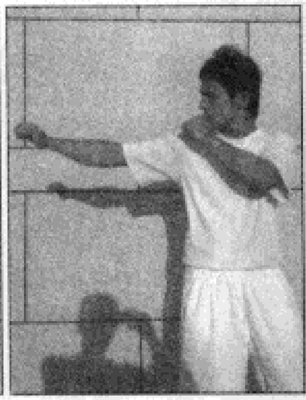
我迅速将右脚往前方移动的同时，迅速将右插捶沿直线快速向前方攻出（图 1－300）；

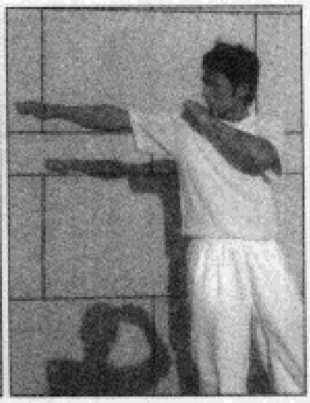
右臂须放松而快捷地攻出（图 1－301）；

右插捶攻击的目标是对方的眼睛或喉节等要害处（图 1－302），攻完后要快速收回以备再次攻出。


图1-299


图1-300


图1-301


图1-302

注：将右插捶快速向前方攻出时，须放松地将右肩前伸用来延长打击距离与扩大作用范围。

【实战运用训练】

由右戒备势开始（图1-303）；

对方先用其右拳攻向我面部，我立即用左手向内侧拍击对方的右前臂外侧，破坏其攻击方向（图1-304）；

同时迅速向前方进右步贴近对方，并将右插捶闪电般地攻向敌方喉节空当处（图1-305）；

（图1-306）为右插捶准确击中对手喉节时的另一个角度示范。

注：我基本上是两手同步去做动作的，用来加大对方闪避的难度，同时也符合截拳道攻守兼备的最基本原则。


图1-303


图1-304



图1－305

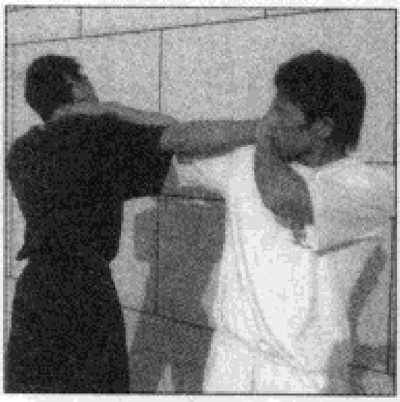


图1－306

【功力与辅助训练】

我们通常是通过以右插捶向前方刺击拳靶来训练动作的速度、敏捷性与瞬间的打击力度。

由右戒备势开始（图1－307）；

我迅速将右插捶沿直线向前攻出（图1－308）；

我右插捶准确地击中了拳靶的中心处（图1－309），攻完后要快速收回。

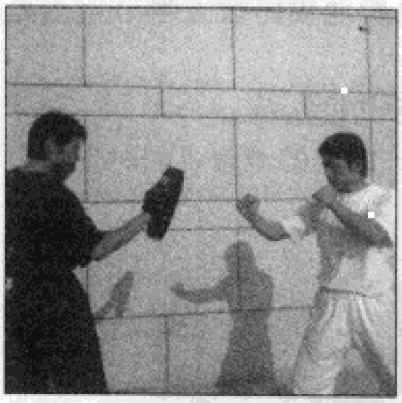


图1－307

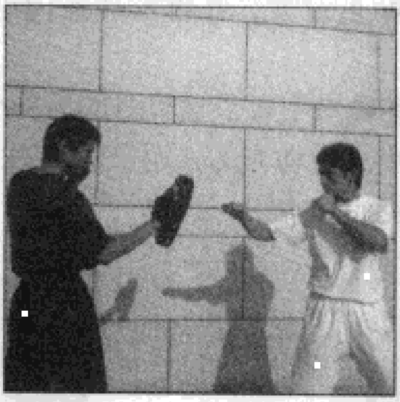


图1－308



图1－309

注：由于我们手指的硬度不够，因此刚开始训练时，力度一定要由轻至重，速度也要由慢至快，逐步提升插捶的攻击威力。

【动作要求】

1. 右插捶须由原位置直接攻出，也就是出招要突然而无预动。
2. 右插捶必须沿直线向前方径直攻出，即必须走最短的路线去快速攻击。
3. 右插捶攻出时必须与呼气配合，细心体会加速度的运用。
4. 右插捶攻出时，另一手必须抬高进行良好的防护，必须做到攻守合一。
5. 我须在充分放松身体的基础上去进行闪电般地有效攻击，在这里抢攻的速

度是至关重要的。

十三、右横击肘

横击肘是截拳道中的主要近距离攻击武器，它主要是靠来自于转腰的强劲打击力，去重创对手的太阳穴等致命处。事实上，无论是在截拳道中，还是在泰拳中，只要是被横击肘击中，无不轰然倒地或是血流披面而立即丧失战斗力。鉴于此，散打与西方的自由搏击运动便均禁止肘法的运用。

【动作要领】

由右摆桩开始（图1－310）；

我立即将前脚向前移动，同时将右肘快速横向攻击对方的面部或头部（图1－311）；

我是在腰部迅速向左侧转动的带动下将右肘果断攻出的，并用瞬间的爆炸力果断击打，着力点是肘尖之鹰嘴骨，准确地打击对方的面部或头部等要害处（图1－312）。



图1－310

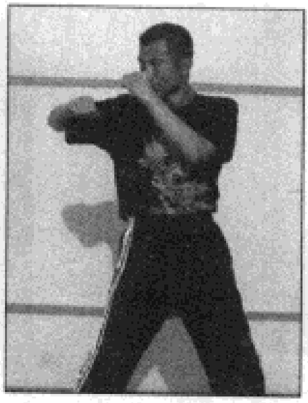


图1－311

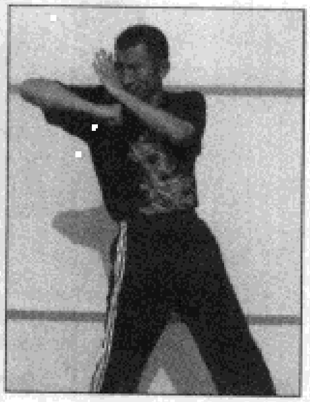


图1－312

注：打击的动作幅度一定要小，要短快、精悍。

【实战运用训练】

作为最短的凶狠攻击武器，横击肘多用于在近身搏击中，主要去突然打击对方的头部或太阳穴等致命要害处，以便取得立竿见影的杀伤效果。

由右戒备势开始（图1－313）；

敌先以右重拳向我面部攻来（图1－314）；

我迅速向右侧闪避的同时，将左手向左侧格挡其右前臂内侧，并将右肘以闪电般地打向对方的头部左侧或面部空当处（图1－315）；



图1－313



图1－314



图1－315

我的右肘准确而凶猛地击中了对方的头部等要害处，将其击倒在地（图1－316）。

注：左手外挡敌臂要快，右肘反击敌头部及时，两个动作之间要连贯。

（图1－317）为右横击肘快速击打敌头部时的另一个角度示范。记住，此时须与呼气进行配合，并尽量贴近敌方去重击。



图1－316



图1－317

【功力与辅助训练】

（一）右横击肘击打沙包训练

通常是通过以右横击肘快速向前狠击沙包来训练敏捷性、速度与瞬间的重击力度。

由右戒备势开始（图1－318）；

我迅速将右肘抬起，并在转体的带动下将右肘果断攻出（图1－319）；

我须用瞬间的爆炸力去果断的击打沙包（图1－320）。

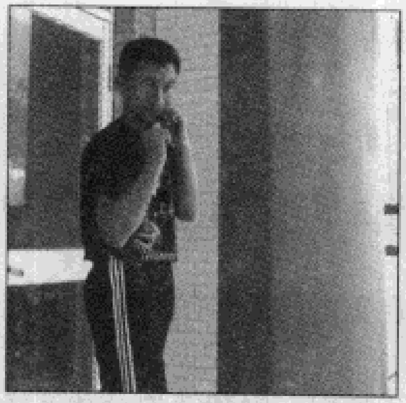


图 1－318

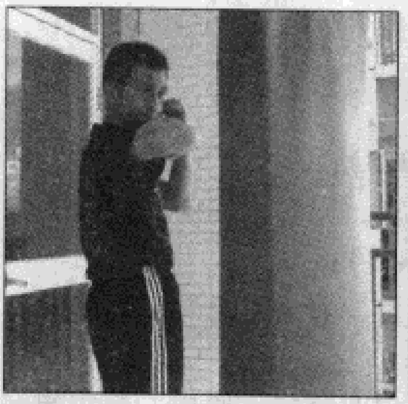


图 1－319

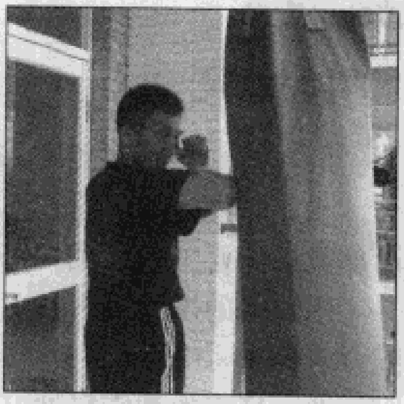


图 1－320

（二）右横击肘击打训练靶

通过以右横击肘快速击打训练靶提高良好的距离感、快速度与瞬间的重击力度。

由右戒备势开始（图 1－321）；

我迅速将右肘抬起，并在转体的带动下将右肘果断打向训练靶（图 1－322）；

我在呼气的同时，用瞬间的爆炸力准确地击中了训练靶（图 1－323）。

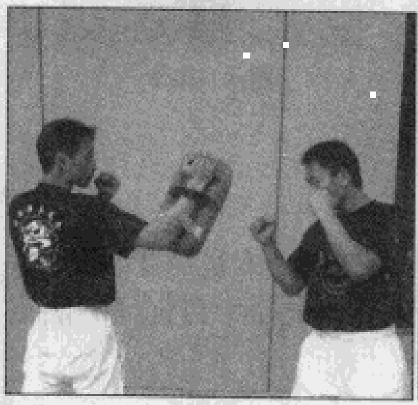


图 1－321

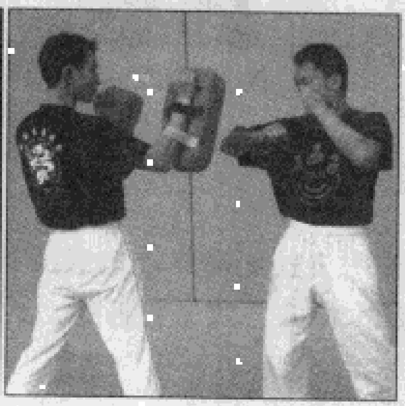


图 1－322

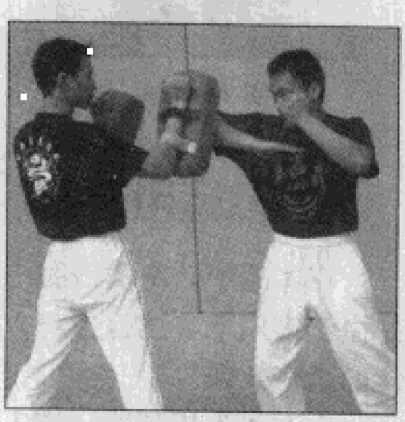


图 1－323

【动作要求】

1. 右横击肘须要短快、直接、快捷，不可大幅度地抡起去攻击。
2. 右横击肘攻出时必须与呼气配合，并须细心体会加速度的运用。
3. 右横击肘攻出时，另一手必须抬高进行良好的防护。

十四、左横击肘

左横击肘也属于截拳道中的犀利近战武器，主要用来突然打击对手的太阳穴等

致命要害处。

【动作要领】

由右摆桩开始（图1－324）；

我立即将前脚向前方移动，同时快速向右侧转腰，将左肘迅速横向攻击对方的面部或头部要害处（图1－325）；

用瞬间的爆炸力果断击打，着力点是肘尖鹰嘴骨，在重击的同时须与呼气进行配合（图1－326）。

注：打击的动作幅度一定要简短、快捷，是在腰部迅速向右侧转动的带动下将左肘果断攻出的。

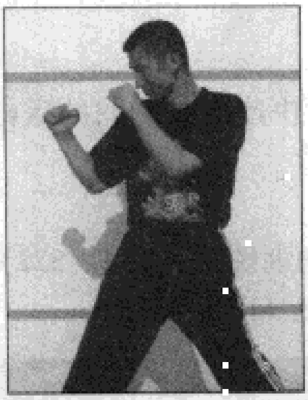


图1－324

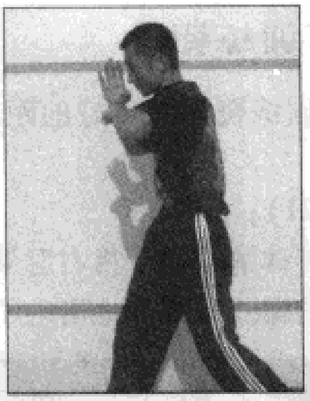


图1－325

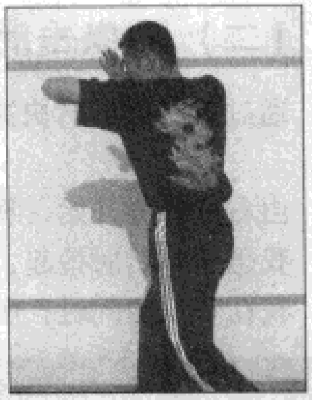


图1－326

【实战运用训练】

在实战中，左横击肘主要用于其他动作攻击后的补充打击，或是用于反击中，并由于多用来突然打击对方的太阳穴等致命要害处，所以只要能命中目标便可决定性的杀伤效果。

由右戒备势开始（图1－327）；

我先用右拳向前方发起攻击（图1－328）；

对方用右手格挡（图1－329）；

我的右拳攻击须快捷（图1－330）；

我快速用右手去抓住敌方的右腕，并用力后拉，同时将左肘迅速向前方攻出（图1－331）；

我在右手快速后拉敌右臂的同时，立即将左肘以闪电般地速度打向对方的头部左侧或面部空当处，给予其决定性打击（图1－332）。

（图1－333）为左横击肘快速打击敌头部时的另一个角度示范。记住，此时仍须与呼气进行配合，并尽量贴近敌方去重击。



图1－327



图1－328



图1－329

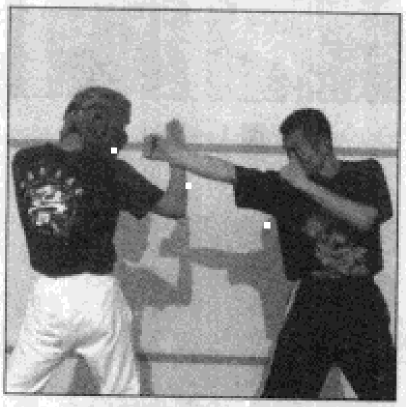


图1－330



图1－331



图1－332



图1－333

【功力与辅助训练】

（一）左横击肘击打沙包训练

通常是通过以左横击肘快速狠击沙包训练快速度与瞬间的重创力度。

由右戒备势开始（图1－334）；

我迅速将左肘抬起，并在向右侧转体的带动下将左肘果断攻出的（图1－335），

左肘攻击路线尽量简捷（图1－336）；

须用瞬间爆炸力果断击打沙包（图1－337）。

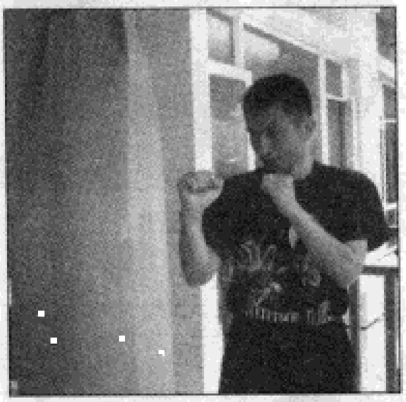


图1－334

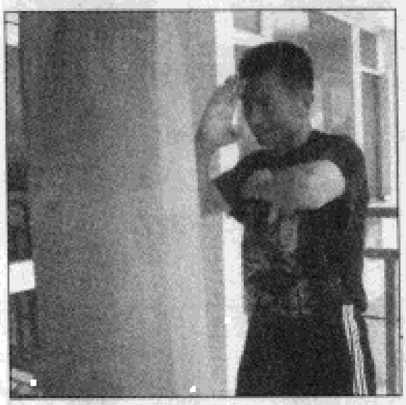


图1－335

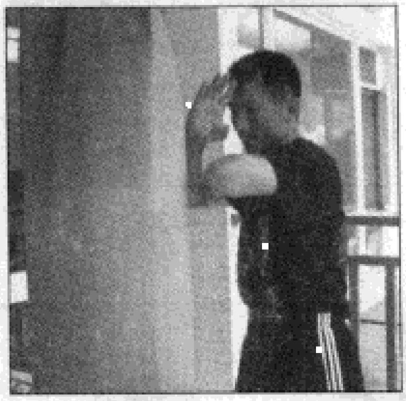


图1－336

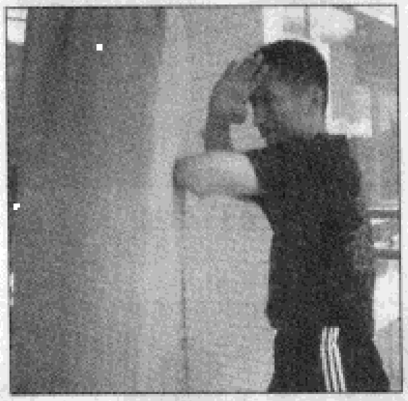


图1－337

（二）左横击肘击打拳靶练习

通过以左横击肘快速击打训练靶，提高良好的距离感、快速度与瞬间的重击力度。

由右戒备势开始，我迅速将左肘抬起，并在腰部迅速向右侧转动的带动下将左肘果断地打向训练靶（图1－338）；

我在呼气的同时，将左肘用最快的速度准确击中训练靶（图1－339）。

（图1－340）为左肘快速狠击训练靶的另一个角度示范动作。

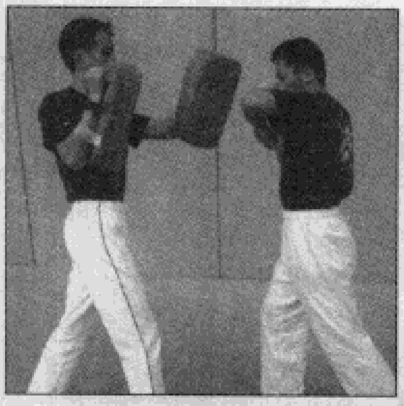


图1－338

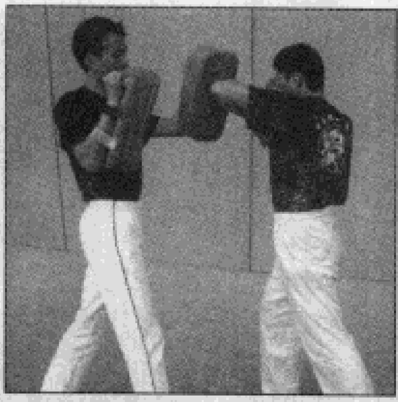


图1－339

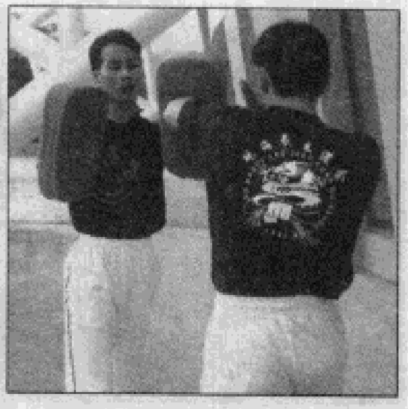


图1－340

【动作要求】

1. 左横击肘须短快、直接，不可大幅度抡起攻击，以免影响攻击的速度。
2. 左横击肘攻出时必须与呼气进行配合，并体会加速度的运用。
3. 左横击肘攻出时，另一手必须抬高进行防护，做到攻守合一。

十五、后撞肘

后横击肘是街头巷战中的必备武器之一，因为它的独特的动作结构不但弥补了它在速度方面的不足，而且具有更强的杀伤力，原因是它可以贯穿来自于转腰的强劲打击力去重创对手的肋部、胸部以及头部等致命要害处。只要是被后撞肘击中，对手肯定要倒地或丧失战斗力了。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－341）；

我立即将右肘向上抬起，并向前方快速攻出（图1－342）；

我以肘尖为着力点而沿直线迅速攻向前方的（图1－343）；

我是在呼气的配合下，以及在迅速转体的带动下将右肘果断攻出的，着力点是肘尖鹰嘴骨，准确地打击对方的面部或头部等要害处（图1－344）。

注：须用瞬间的爆炸力去果断击打，另一手必须抬高进行严密防护。

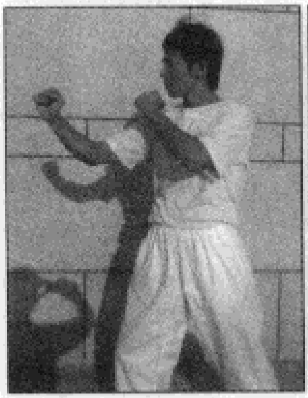


图 1－341

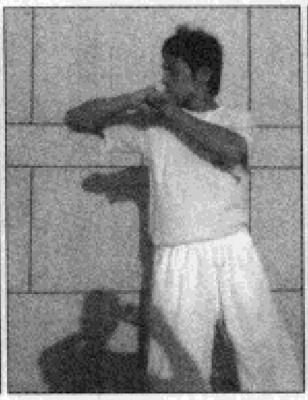


图 1－342

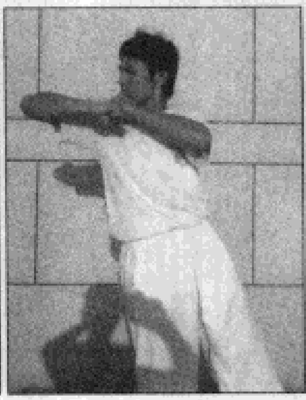


图 1－343



图 1－344

【实战运用训练】

后撞肘多用于反击中，因此一旦把握住机会必可一招制敌而击倒对方。

战例示范 1

由右戒备势开始（图 1－345）；

敌方先用其右手重拳向我面部攻来，我迅速向右侧闪避的同时，立即将左手向左侧格挡对方右前臂内侧，并准备攻出右肘（图 1－346）；

我在左手抓牢敌方的右臂并用力后拉的同时，将右肘以闪电般的速度反撞向对方的头部右侧或面部等空当处（图 1－347）；

我的右肘准确而凶猛地击中要了对方的头部右侧等致命要害处，给予其决定性的打击（图 1－348）。

（图 1－349）为右反撞肘快速重击敌方头部时的近距离示范动作。记住，此时仍须与呼气配合，尽量贴近敌方去突然重击。

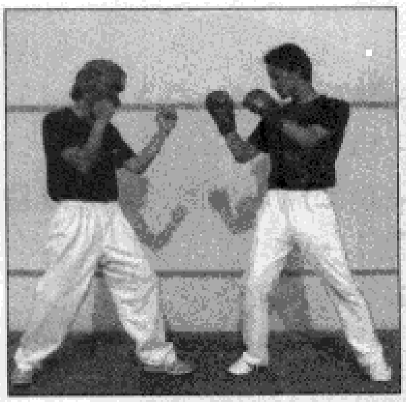


图 1－345

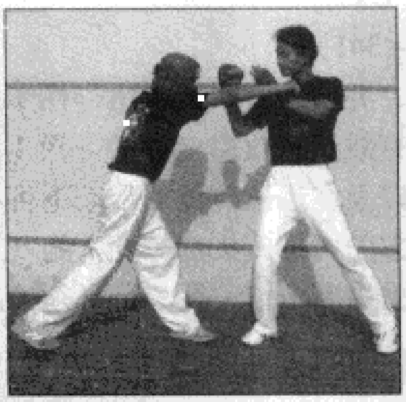
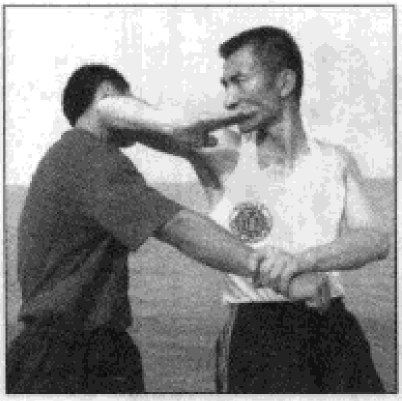


图 1－346



图 1－347


图1－348


图1－349

注：左手外挡与抓拉敌方的右臂要快，右肘反撞敌方的头部要及时，两个动作之间要连贯、紧凑。

战例示范2

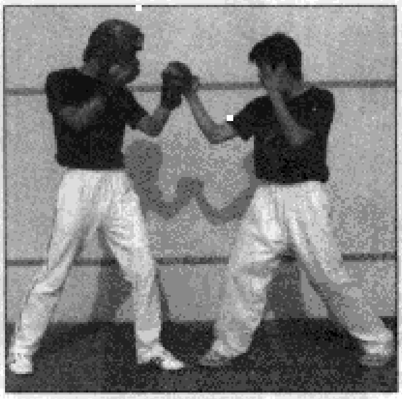
由右戒备势开始（图1－350）；

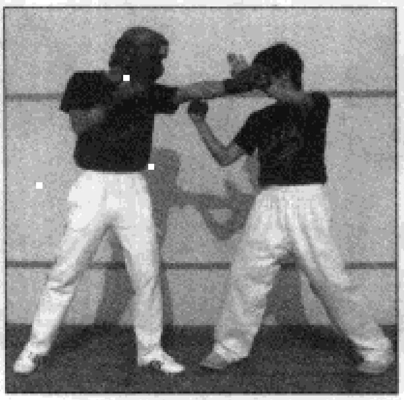
敌方先用左拳向我面部攻来，我迅速向右侧闪避的同时，立即将左手向左侧格挡对方的左前臂外侧，破坏其攻击路线（图1－351）；

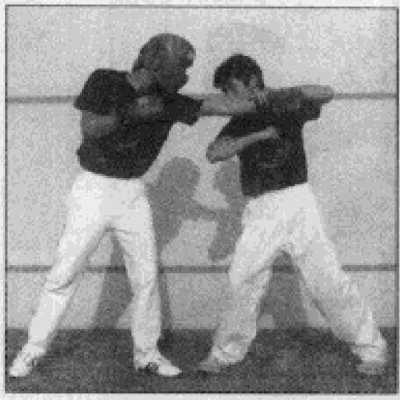
我在用左手抓牢敌左前臂并用力后拉的同时，将右肘以闪电般的速度反撞向对方的身体空当处（图1－352）；

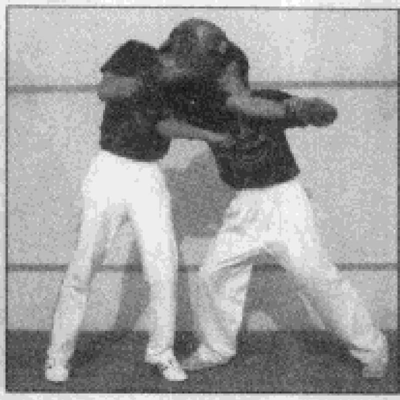
我在用左手继续用力后拉敌左臂的同时，将右肘狠狠撞中了对方的肋部要害处（图1－353）；

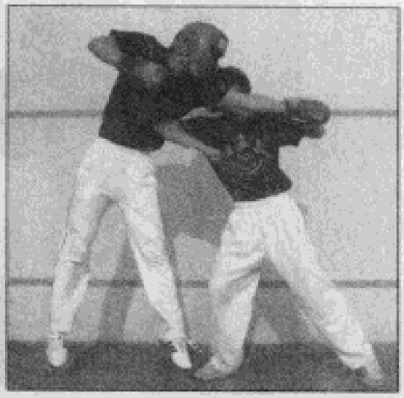
给予对方以决定性打击（图1－354）。


图1－350


图1－351


图 1－352


图 1－353


图 1－354

战例示范 3

由右戒备势开始（图 1－355）；

敌方先用其右腿向我方攻来（图 1－356）；

我则速用双臂主动格挡其腿，消解其冲击力（图 1－357）；

接下来，我迅速用左手抄抱住敌方的右腿，同时将右肘以闪电般的速度反撞向对方的头部空当处（图 1－358）；

我要边迅速向前方冲近，边快速将右肘攻出（图 1－359）；

我在用左手猛力向上掀抬敌右腿的同时，将右肘狠狠撞中了对方的头部右侧要害处（图 1－360）；

给予对方以决定性打击（图 1－361）。


图 1－355

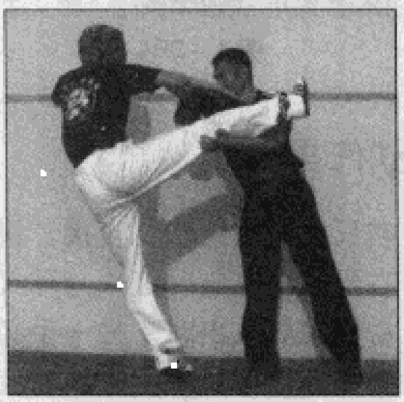

图 1－356


图 1－357


图 1 -358


图 1 -359


图 1 -360


图 1 -361

【功力与辅助训练】

通过以右反撞肘快速向前方狠击沙包训练其快速度、全身的整体配合与瞬间的爆发力度。

由右戒备势开始（图 1 -362）；

我迅速将右肘抬起（图 1 -363）；

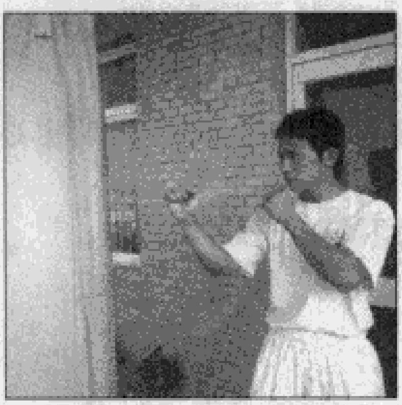

图 1 -362


图 1 -363

我在腰部迅速向右侧转动的带动下，将右肘果断攻出的（图1－364）；
我用瞬间的爆炸力果断地击打沙包（图1－365）。

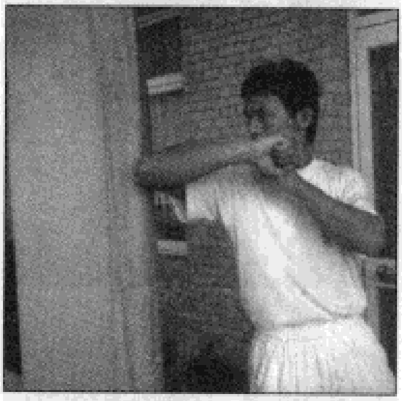


图1－364

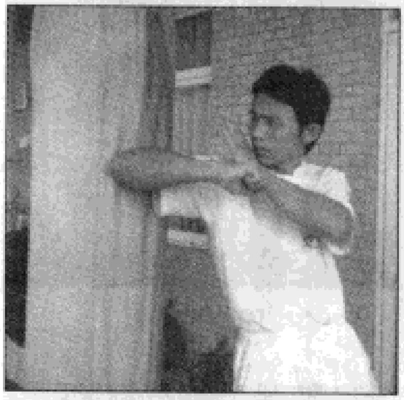


图1－365

【动作要求】

1. 右反撞肘要短快、直接、快捷，不可大幅度抡去起攻击。
2. 右反撞肘攻出时必须与呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用。
3. 右横击肘攻出时，另一手必须抬高来进行严密的防护。
4. 要充分贴近对手去施展右反撞肘。

十六、上击肘

上击肘也叫挑肘，同样是街头巷战中的犀利攻击武器，多用于近距离去突然打击对手的下巴、胸部等致命要害处，属于致命性打法之一。

【动作要领】

由右戒备势开始（图1－366）；
我立即将右肘向上抬起，并将右肘尖快速攻向对方下巴（图1－367）；
在与呼气的配合下，将右肘快速攻向前方（图1－368）。
（图1－369、370、371）为左上击肘快速打击时的示范动作，此时重心仍需稳固，动作要迅速、直接、强劲。

注：须用瞬间的爆炸力果断击打，另一手必须抬高进行严密防护。

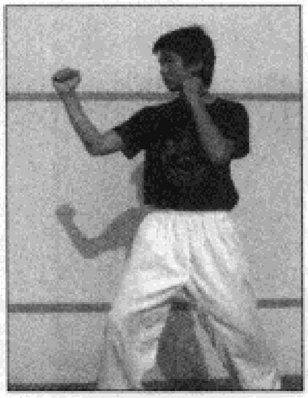


图1－366

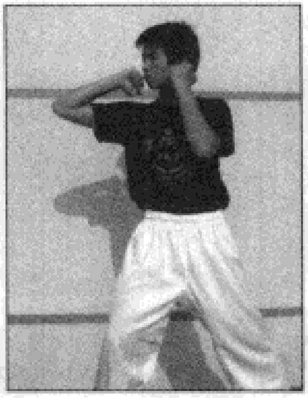


图1－367

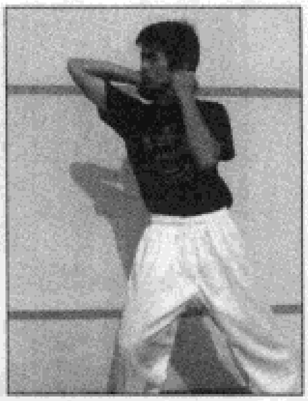


图1－368

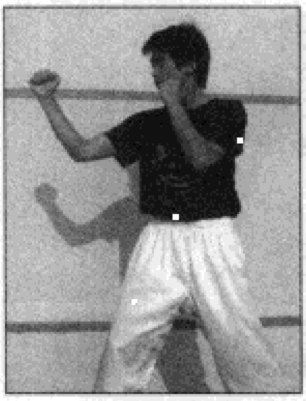


图1··369

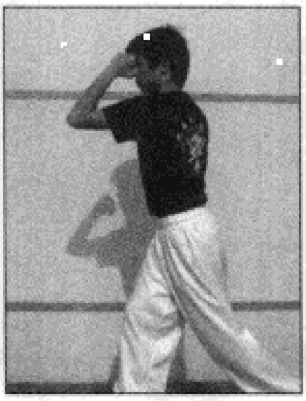


图1－370

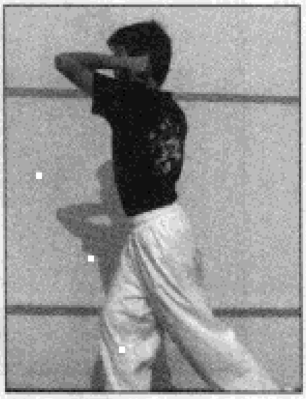


图1－371

【实战运用训练】

上击肘多用于反击中，一旦把握住机会必可一招制敌击倒对方。

由右戒备势开始（图1－372）；

敌方先用其右重拳向我面部攻来，我迅速向左侧闪避的同时，立即用左手向右侧拍挡对方的右前臂外侧，破坏其攻击路线（图1－373）；

我快速将右脚向前方进步，并同时将右肘闪电般的向上挑击对方的下巴等空当处（图1－374）；

我的右肘准确而凶猛地击中要了对方下巴或喉节等要害处，给予其决定性的打击（图1－375）。

注：左手内挡敌方的右臂要快，右肘向上挑击敌下巴及时准确，两个动作之间连贯。

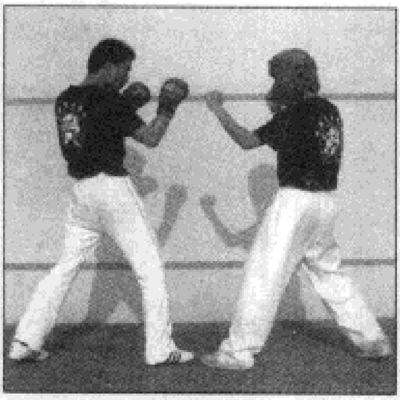


图 1－372

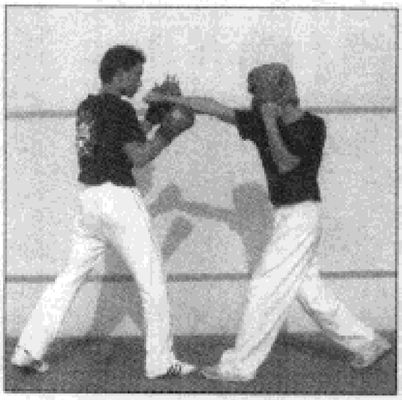


图 1－373

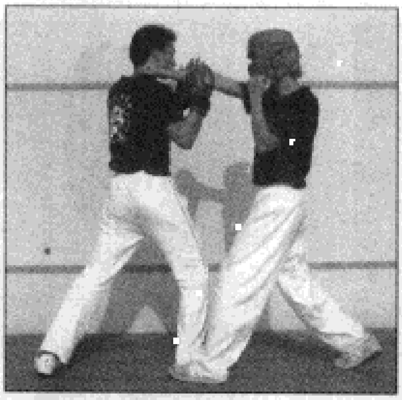


图 1－374



图 1－375

【功力与辅助训练】

通过上击肘快速打击沙包来训练其快速度与瞬间的爆发力度。

由右戒备势开始（图 1－376）；

我立即将右肘向上抬起，以右肘尖为着力点快速攻向前方攻出（图 1－377）；

我在呼气的配合下，将右肘快速击中沙包（图 1－378）。

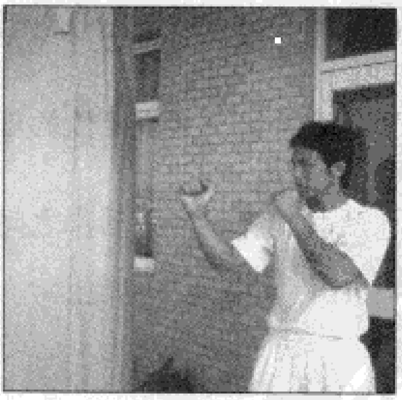


图 1－376

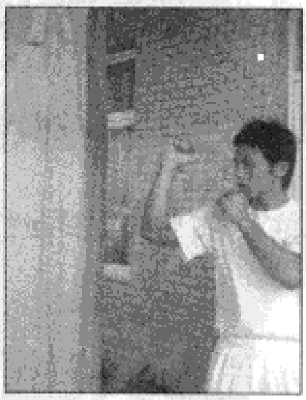


图 1－377

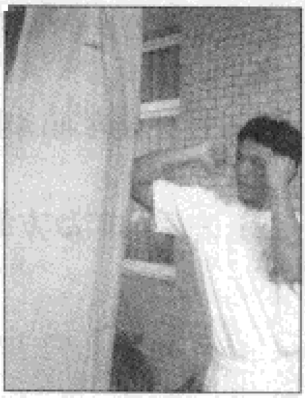
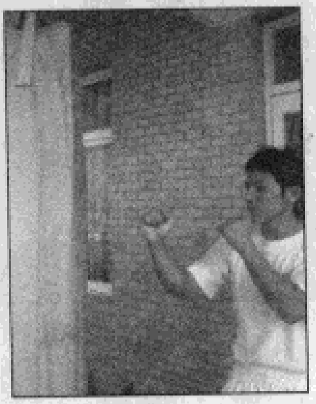
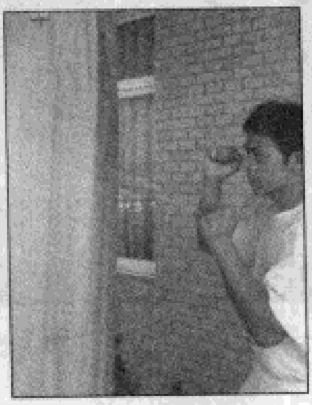
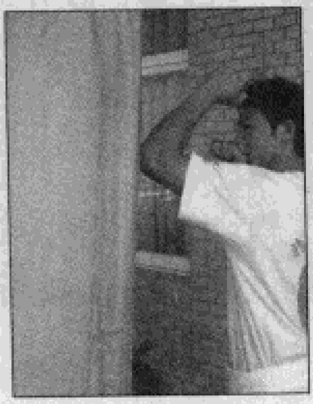


图 1－378

（图1－379、380、381）为左上击肘快速击打沙包时的示范动作．此时，须用瞬间爆炸力果断击打沙包。


图1－379


图1－380


图1－381

【动作要求】

1. 上击肘须短快、直接、快捷。
2. 上击肘攻出时必须与呼气进行配合。
3. 上击肘攻出时，另一手要抬高进行良好的防护。
4. 必须充分贴近对手去施展左上击肘，使敌方没机会逃脱。

十七、下砸肘

下砸肘同样属于街头格斗中的高效武器，多用于防守反击中，只要找到机会去施展它，必将会对对手形成致命性威胁。

【动作要领】

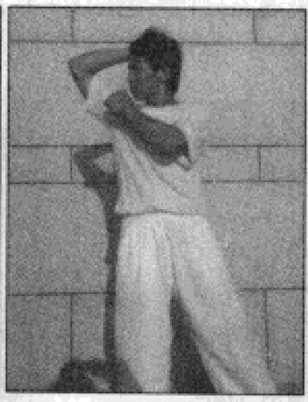
由右戒备势开始（图1－382）；

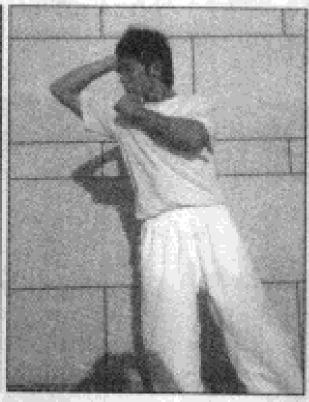
我先将右肘迅速向上挥起（图1－383）；

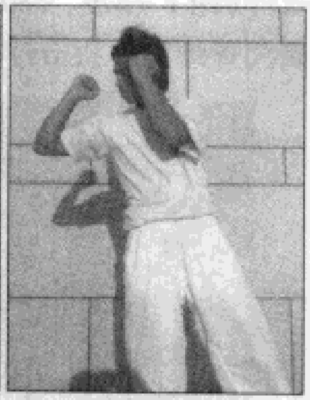
接下来，在呼气的同时，用最快速度将右肘狠狠向下砸（图1－384）。

我在右肘快速下砸的的同时，左手必须抬高进行严密防护（图1－385）。


图1－382


图1－383


图1－384


图1－385

【实战运用训练】

战例示范1

由右戒备势开始（图1－386）；

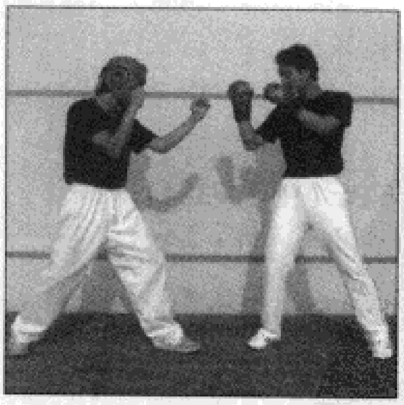
对方先用其左拳攻来，我在迅速向左侧闪避的同时，立即用左手向左侧拍挡对方的左前臂外侧，破坏其攻击路线（图1－387）；

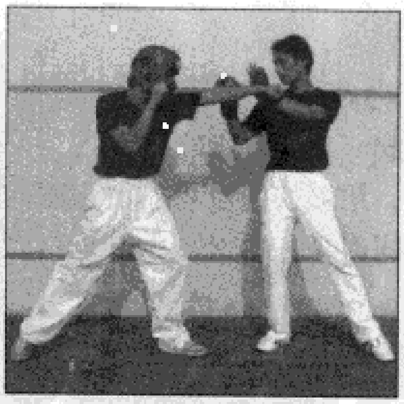
我迅速用左手抓牢对方的左前臂（图1－388）；

我快速用左手后拉并向内侧拧转对方的左前臂，同时抬起右肘准备反击（图1－389）；

我开始将右肘闪电般地向下砸击对方的左肘关节之背侧处（图1－390）；

我右肘准确而凶猛地向下砸中了对方的左肘关节之背侧处，给予其高度破坏性的打击（图1－391）。


图1－386


图1－387

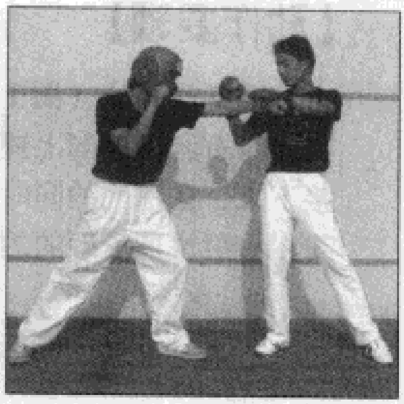

图1－388



图1－389



图1－390

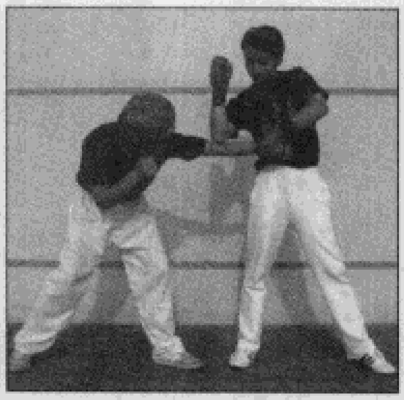


图1－391

战例示范2

在格斗中，对方俯身冲来，欲抢抱我的腰部或下肢（图1－392）；

我先立即用左手向下按住对方头部或身体，为有效反击对方创造条件（图1－393）；

我用最快的速度将右肘挥起，狠狠砸向对方的后背等致命要害处（图1－394）；

将对手向下击倒在地（图1－395）。

当然，我也可以直接向下狠砸对方的后脑或后颈等到致命空当处，一招制敌（图1－396、397）。

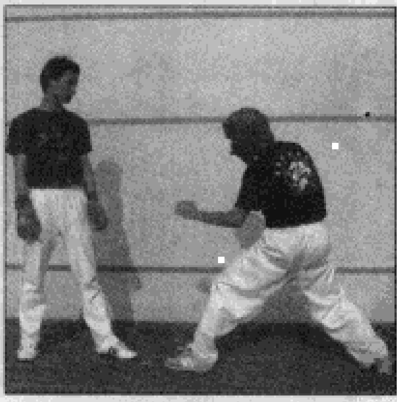


图1－392

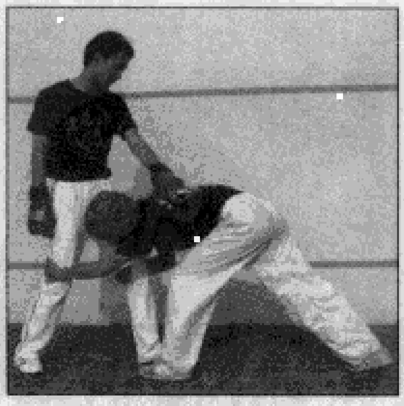


图1－393

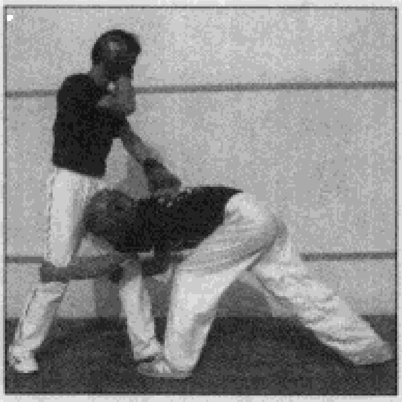
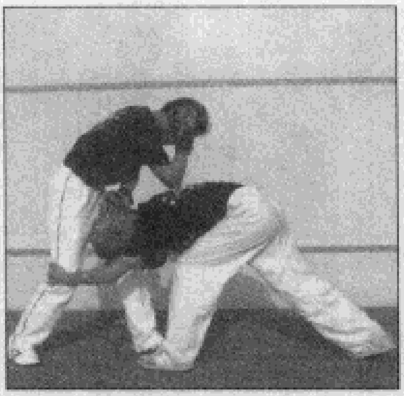


图1－394


图 1－395

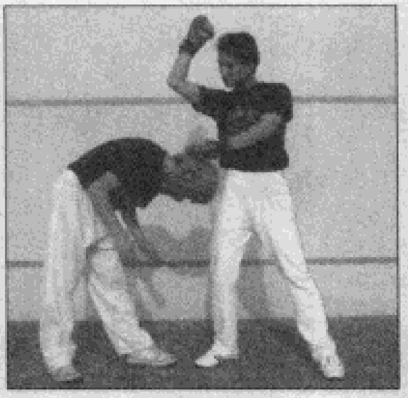

图 1－396


图 1－397

战例示范 3

由右戒备势开始（图 1－398）；

敌方先用其右腿向我攻来（图 1－399）；

我则速用双臂去格挡其腿，消解其冲击力（图 1－400）；

接下来，我迅速用左手由下向上抄抱住敌右腿的同时，将右肘向上挥起，准备向下砸击向对方的右腿（图 1－401）；

我右肘向下狠狠砸中了对方的膝关节或大腿（图 1－402）；

严重挫伤对方的攻击之腿（图 1－403）。

（图 1－404）为右肘向下狠狠砸中敌方右腿时的另一角度示范动作。


图 1－398


图 1－399


图 1－400


图1－401


图1－402


图1－403

【动作要求】

1. 下砸肘须要直接、快捷，要充分借助身体重心下压的力量去有效的重创对方。

2. 下砸肘攻出时必须呼气进行配合。

3. 下砸肘攻出时，另一手必须抬高来进行良好的防护，做到攻守合一。

十八、转身反肘

转身反肘多用于街头格斗中，而且在概念截拳道中用的较多，它的速度虽略慢，但技巧性很强，杀伤力与突法性极大，只要找到机会命中目标，必将会对敌方形成致命性威胁。

【实战运用训练】

由右戒备势开始（图1－405）；

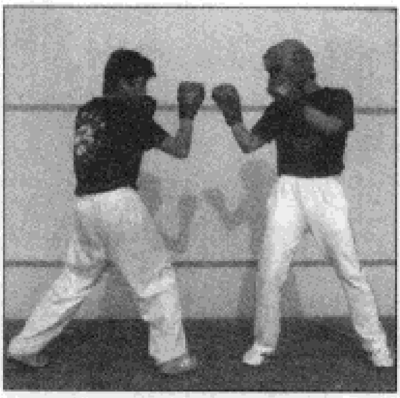
对方先用其右拳攻来，我迅速用右手挡击其右前臂外侧，破坏其攻击路线（图1－406）；

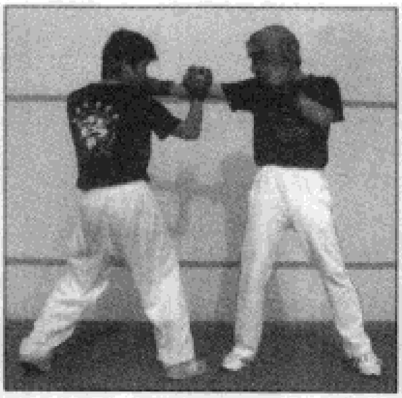
我边迅速用右手去挡击敌右臂，边快速贴近对手，同时立即向左后方转身而攻出左反肘（图1－407）；

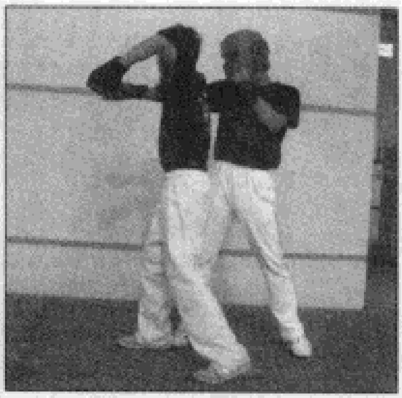
我基本上是将身体与对方贴在一起时才闪电般攻出左反肘的，迫使对方此时无法进行打击或闪避（图1－408）；

我的左反肘准确而凶猛地向后方撞中了对方头部空当处，给予其决定性打击（图1－409）。

（图1－410）为左反肘快速向后方撞中了对方头部时的近距离示范动作，转身动作一定要快，肘部后撞要快捷与准确。


图1－405


图1－406


图1－407

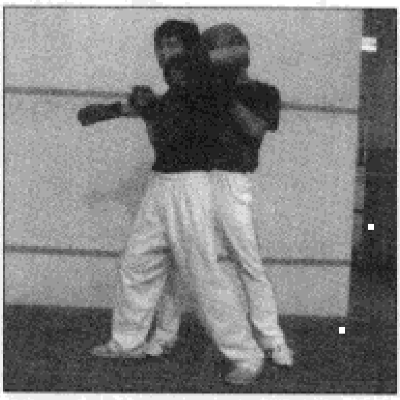

图1－408


图1－409


图1－410

【功力与辅助训练】

通过以转身后击肘快速打击沙包来训练其准确度、快速度与瞬间的爆发力度。
由右戒备势开始（图1－411）；
我迅速向左后方转身并攻出左反肘（图1－412）；


图1－411


图1－412

我是在呼气的同时，将左反肘快速打出的（图1－413）；

我用瞬间的爆炸力果断击打沙包（图1－414）。

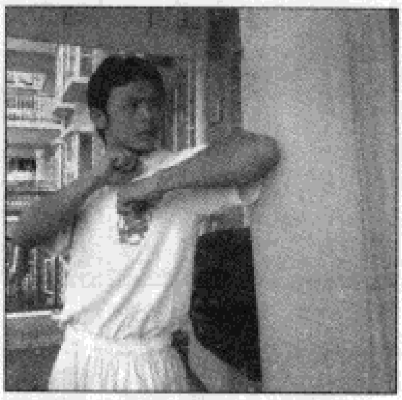


图1－413

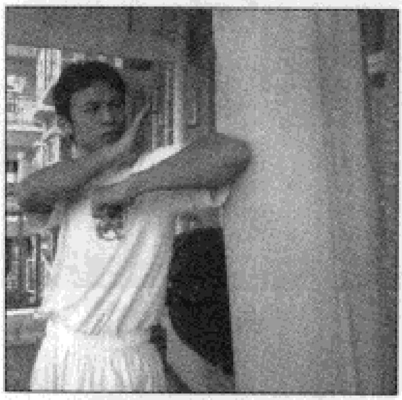


图1－414

【动作要求】

1. 我向左后方转身的动作要快，重心要稳固。
2. 左反肘快速打击的动作要简捷、直接、流畅。
3. 左反肘攻出时必须呼气进行配合。
4. 左反肘快速攻出时，另一手必须抬高来进行严密的防护。

十九、寸劲拳

寸劲拳其实是一个概念，它是特指一种独特的发力方式。关于寸劲，每一种武术中都有练习与运用，只不过是截拳道或咏春拳对此更加关注而已。它主要是整合全身的协调力量去付诸于短距离的快速重击之中。所以它的突发性是极为重要的，当然有关寸劲拳的整套训练教程已由北京体育大学出版社出版了《李小龙寸劲拳》，读者可自己去参考，在这里因篇幅所限便不重复介绍了，只是选其重点处做简明的讲解。

【动作要领】

手臂要充分放松（图1－415）；

在腰部快速向前方转动的带动下，右手开始攻出（图1－416）；

我在呼气的同时，将右臂以最快的速度打出，边往前方打出，边开始握拳（图1－417）。

此时肘部要加快速度向前推出，也就是注重肘底力的发挥与运用，最重要的是拳头在接触目标的瞬间须有上挑动作（图1－418），以使攻击力更具渗透效果。

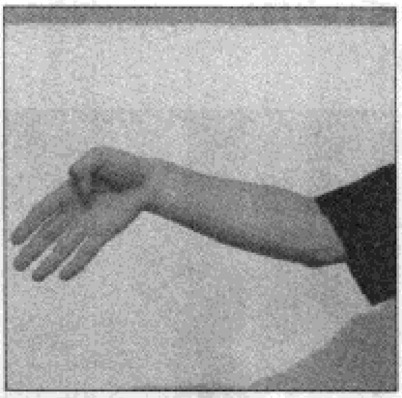


图 1－415

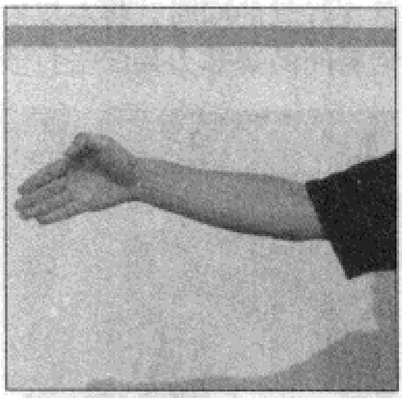


图 1－416

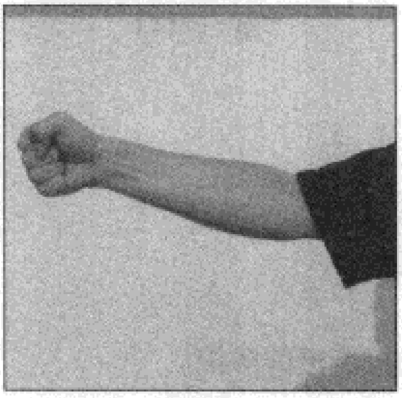


图 1－417

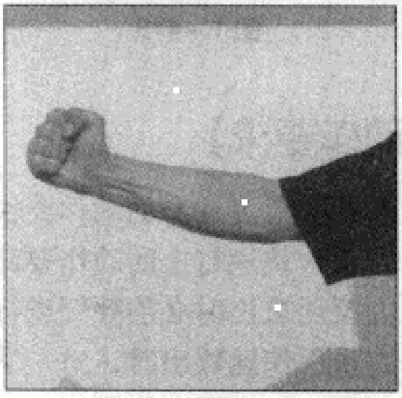


图 1－418

【功力与辅助训练】

要练习寸劲拳特有的瞬间爆炸力与迅猛的穿透力，就必须多进行相关的功力训练才可逐步获得。

（一）寸劲拳击打拳靶训练

这是用来体验功力进度、获得信心与瞬间爆发力度的最佳训练手段之一。

首先，同伴抱牢训练靶于体前，我以手指轻抵训练靶（图 1－419）；

我在右脚向前方进步与腰部快速转动的带动下，将右拳放松而快速地攻出（图 1－420）；

我在呼气的同时，将右拳以最快的速度打出，此时肘部一定要加快速度向前方“推”出，进一步加快右拳上的打击速度与强化其打击力度（图 1－421）；

我的右拳是在全身整体劲力的配合下，以闪电般的速度击中了训练靶的中心处（图 1－422）；

从而产生出惊人的瞬间爆发力与冲击力（图 1－423）。

（图 1－424、425、426、427、428）为寸劲拳快速打击训练靶时的另一个角度

示范动作，记住，出拳打击时仍须有上挑的动作，以使攻击力更具渗透性，左脚蹬地所产生的推动力也是极为重要的。



图1-419



图1-420

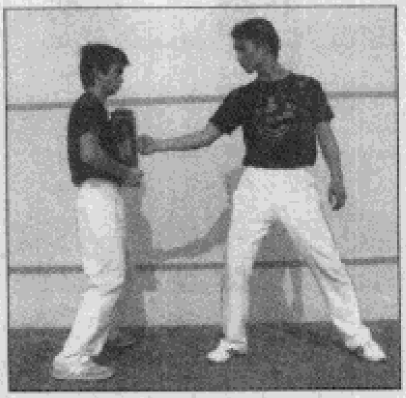


图1-421



图1-422

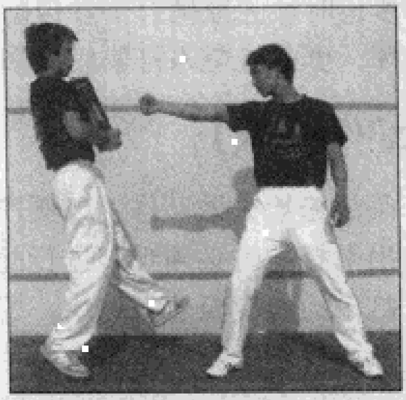


图1-423



图1-424



图1-425



图1-426

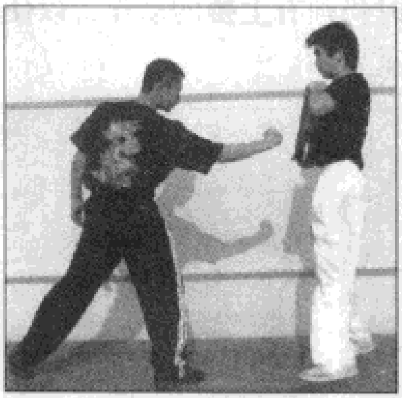


图1-427

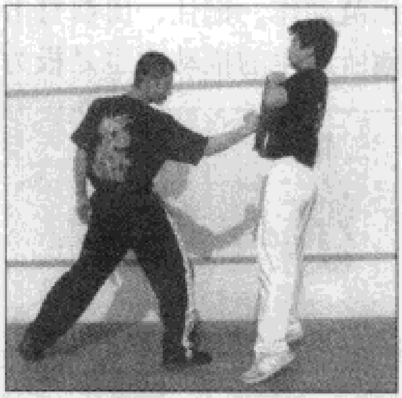


图1-428

注：如无条件进行击打训练靶的练习，也可多进行击打沙包的训练，或是在击打训练靶的同时，也要进行击打沙包的训练，以便获得全方位的体验与感觉。当然在击打沙包时须去准确打击沙包的中央处，也就是中心线处，以便使力量能得以更好的发挥，更可避免因打偏而挫伤手腕。

【动作要求】

1. 须放松地去做动作，以便产生出更好的鞭击力，同时重心也一定要稳固。
2. 出拳打击时必须呼气进行配合。
3. 打击的速度要越来越快，要细心体会加速度的运用。
4. 拳头仅是全身整体劲力的一个释放点，它是将来自全身的整体劲力通过拳头作用在打击目标上，所以要注意整合来自后脚蹬地、转腰、右脚向前方进步所能产生的整体力量，以及肘底力的高效运用。

第4节 截拳道的基本实战腿法训练

腿法是截拳道中的核心格斗武器系统之一，是国际上武坛公认的李小龙的招牌武器之一，他当年之所以重视腿功的发挥与运用，是因为腿法具有决定性的打击威力与杀伤效果，最起码也可以控制好与对手间的距离，使其无法施展战法。虽然我们未必能练就李小龙那种超卓的、出神入化的腿功，但他确实给我们留下了一套宝贵的训练体系，使我们可以少走弯路直达武学的核心。

截拳道中的腿法武器系统相当丰富，现逐一详细讲解如下。

一、低位侧踢腿

这是截拳道中最高效的攻击武器之一，也是截拳道中最安全的攻击武器，因为这种踢法符合两点之间直线最短的原理，所以动作极简单而且踢击的速度极快，对方将很难防范。就算从防御的角度来讲，它也可有效地将对方拒于一定距离之外，因为他也不想自己的膝盖骨被踢碎。自然，这也是最令对手头痛的截拳道攻击技术之一。

【动作要领】

由右戒备势开始（图2－1）；

我方迅速将位于后面的左（后）脚向前方移动（图2－2）；

我将左脚落于右脚跟处（图2－3）；

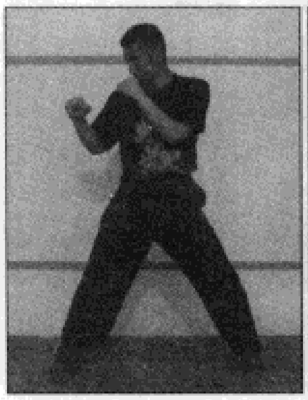
我立即将前脚提起，此时脚尖须勾起（图2－4）；

我在呼气的同时，由侧身状态将右脚快速沿中线踢向敌前腿之膝关节要害处（图2－5）；

我以最快速度放松地踢出（图2－6）；

在上体适当后倾的同时，将右腿踢至直线状态，之所以要踢直是为了能将打击的威力充分释放出来（图2－7），但是踢完后则须立即收回。

（图2－8、9、10、11、12、13）为低位侧踢腿快速踢击时的另一角度示范动作，左脚上步动作一定要快，这是右脚能否踢中对方的一个关键环节。再者，踢击动作一定要有弹性，快踢快收。


图2－1

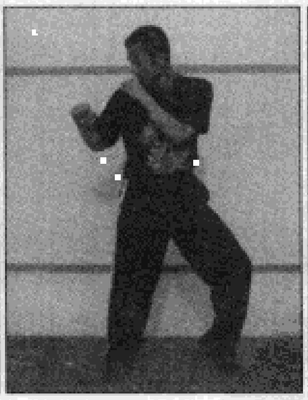

图2－2


图2－3


图2－4


图2－5


图2－6


图2－7

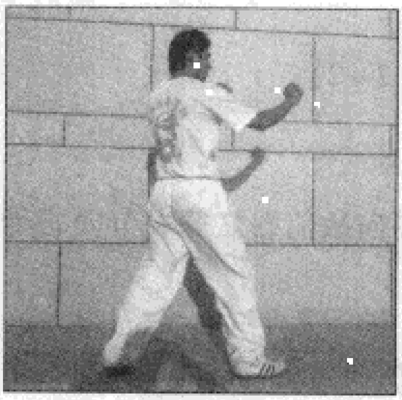
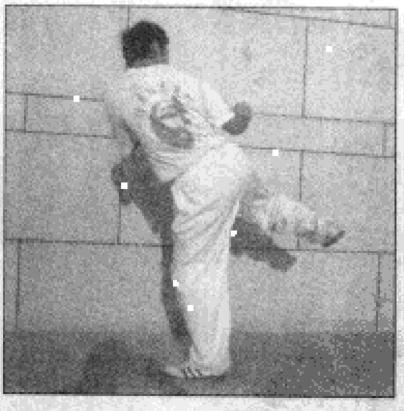
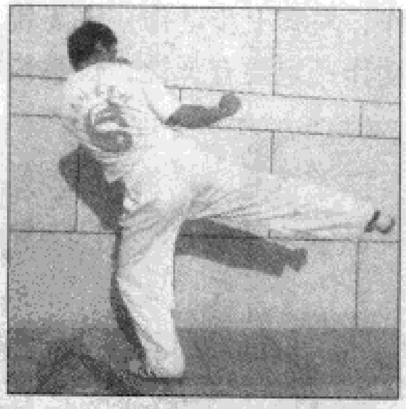

图2－8


图2－9


图2－10


图2－11


图2－12


图2－13

【实战运用训练】

在搏击对抗中，低位侧踢腿通常是在其他技术的引导下突然狠击对方下肢空当处，或是去直接迎击对方的下肢，用来削弱对方的整体战斗力。

战例示范1：右拳佯攻/右低位侧踢腿攻敌膝关节

由右戒备势开始（图2－14）；

我先将右拳迅速攻向对方的面部，吸引其注意力（图2－15）；
接下来，我速将左步前移（图2－16）；
我快速将右脚抬起并攻出（图2－17）；
我迅速将右腿沿直线踢向敌膝关节或大腿（图2－18）；
我在呼气的同时，将右脚重重踢中对方前腿要害处（图2－19）；
将敌方狠狠踢倒在地（图2－20）。

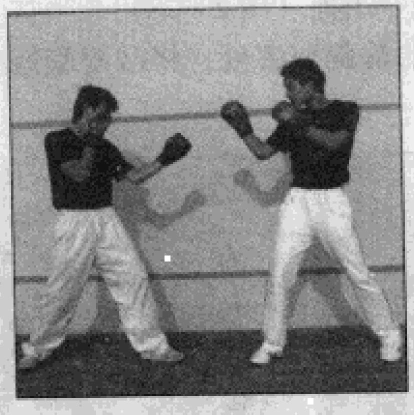


图2－14



图2－15



图2－16



图2－17



图2－18

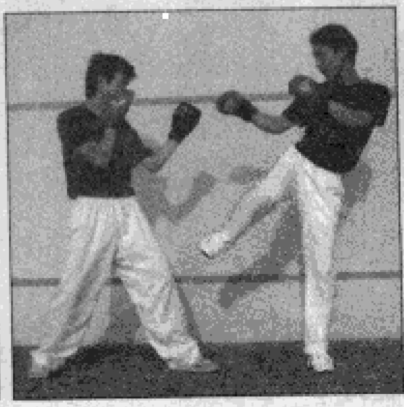


图2－19



图2－20

战例示范2：右标指佯攻/右低位侧踢腿攻敌膝关节

由右戒备势开始（图2－21）；

我先将右标指迅速攻向对方的面部，吸引其注意力（图2－22、23）；

我的右标指要快捷（图2－24）；

接下来，我快速将左步前移，准备攻出右脚（图2－25、26）；

我快速将右脚抬起并果断的攻出（图2－27）；

我迅速将右腿沿直线踢向敌方膝关节或大腿空当处（图2－28）；

我是在呼气的同时，将右脚重重踢中对方的前腿要害处，将敌狠狠踢倒在地（图2－29）。



图2－21



图2－22

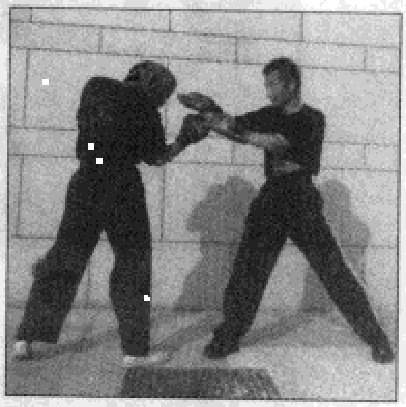


图2－23



图2－24



图2－25



图2－26


图2-27


图2-28


图2-29

战例示范3：低位侧踢腿迎击法

由右戒备势开始（图2-30）；

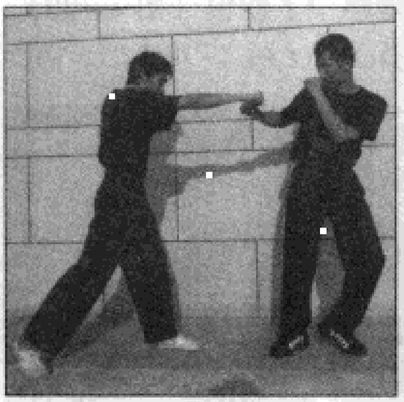
对方先用其右拳攻向我方头部（图2-31）；

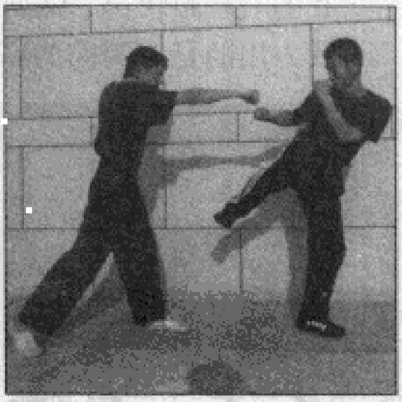
我立即将右脚提起并向前方踢出去迎击（图2-32）；

我后发先至用迅猛地右低位侧踢腿果断踢中对方右腿正面要害处（图2-33），将敌方的攻击完全破坏掉。

（图2-34）为我用迅猛的右低位侧踢去截击敌方的支撑腿，用来破坏敌方的高位横扫腿攻击。


图2-30


图2-31


图2-32

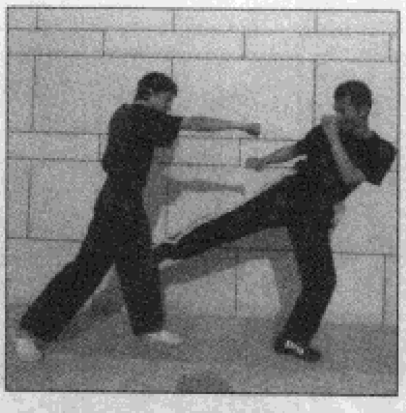


图2-33

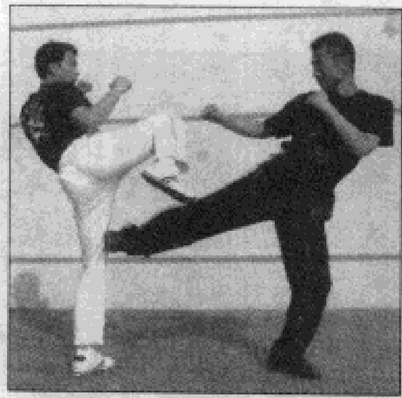


图2-34

【功力与辅助训练】

（一）低位侧踢腿狠踢沙包训练

通过快速踢击沙包来进一步发展低位侧踢腿的瞬间打击力度、快速度，以及磨砺步腿结合的协调动作。

面对沙包站好，由右戒备势开始（图2-35）；

我迅速将左脚向前方移动（图2-36）；

我立即将前脚提起（图2-37）；

在呼气的同时，快速将右脚跟或右脚外侧沿着直线踢向沙包（图2-38）；

我的右脚跟快速、强劲地踢中了沙包（图2-39）；

我方用的是“瞬间的爆炸力”（图2-40）。

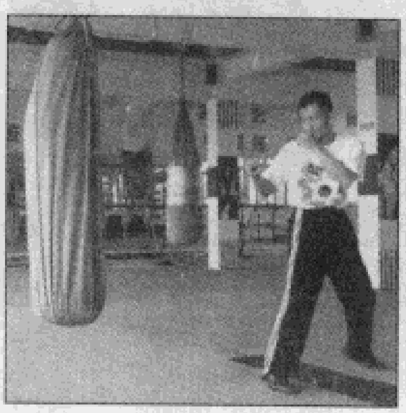


图2-35



图2-36



图2-37

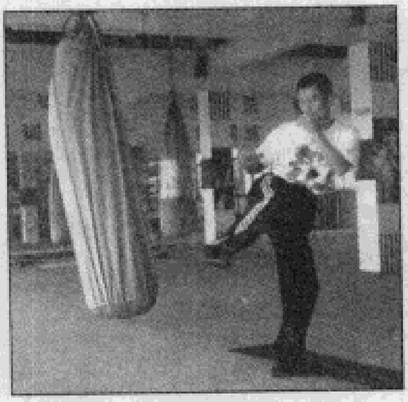


图2-38



图2-39

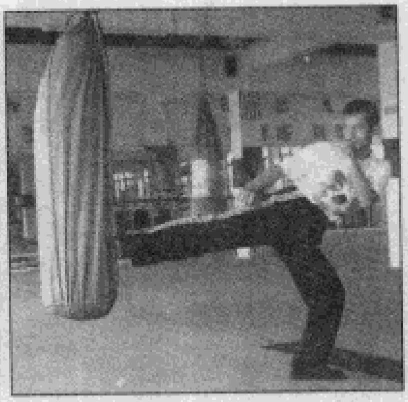


图2-40

(二) 低位侧踢腿狠踢木桩训练

通过快速踢击木桩来进一步发展低位侧踢腿的强劲攻击力度、快速度，以及用来增强脚部的硬度和磨砺步腿结合的高度协调动作。

面对木桩站好，由右戒备势开始（图2-41）；

我迅速将左脚向前方移动（图2-42）；

我立即将前脚提起并快速攻出（图2-43）；

我在呼气的同时，快速将右脚跟或右脚外沿沿着直线踢向木桩（图2-44）；

我的右脚跟快速、强劲地踢中了木桩（图2-45）。

（图2-46）为低位侧踢腿快速踢打木桩时的另一个角度示范动作，此时须先将右膝关节收起，随后再将右腿猛然踢直去快速踢击。



图2-41



图2-42



图2-43

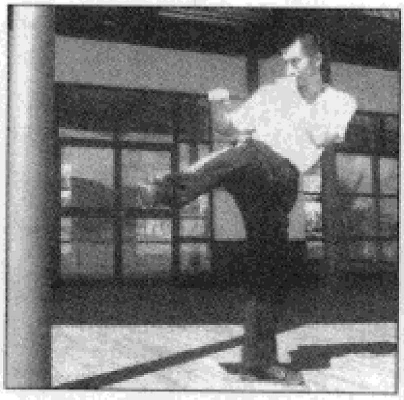


图2-44

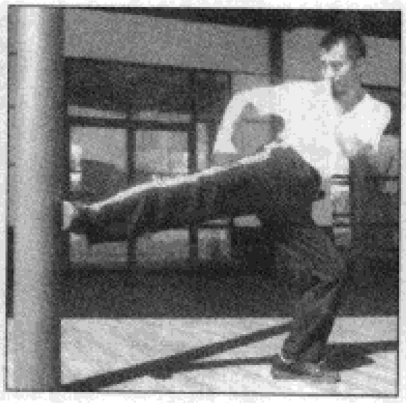


图2-45

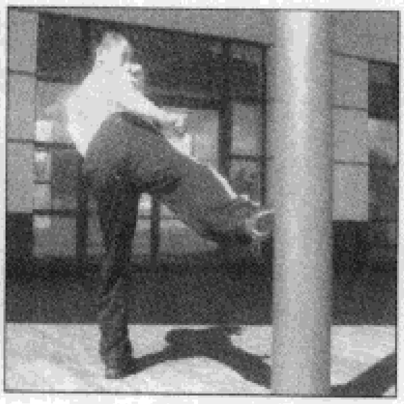


图2-46

【动作要求】

1. 踢击一定要突然无预动，左脚向前方上步一定要快捷。

2. 踢击动作要迅速，要先将右膝收起来蓄力，然后再用瞬间的爆炸力重重踢出。

3. 在踢击时重心一定要稳固。

4. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护。

二、低位勾踢腿

在截拳道中，低位勾踢腿是一种相当快捷的腿法，它的出击极为隐蔽，而且突法性很强，所以对手也极难防范，属于比赛中得分的高效腿法。

【动作要领】

由右戒备势开始（图2-47）；

我先迅速将左（后）脚向前方移动（图2-48）；

我在左脚落于右脚跟附近的同时，立即将前（右）脚提起，此时脚面须绷直（图2-49）；

我在呼气的同时，由侧身状态快速将右脚横扫向敌下肢要害处（图2-50）；

我须用加速度原理去狠踢目标，运用的是瞬间的爆炸力（图2-51）。

（图2-52、53、54、55、56）为泰国拳中的低位踢击法，从图中可以看出它的动作幅度极大，其优点是破坏力极强，缺点是速度太慢及预动太明显。当然它与截拳道中的低位勾踢都有各自的优缺点，因此，这两种世界上最优秀的踢法都值得我们去练习，以便获取不同的训练感觉与效果。

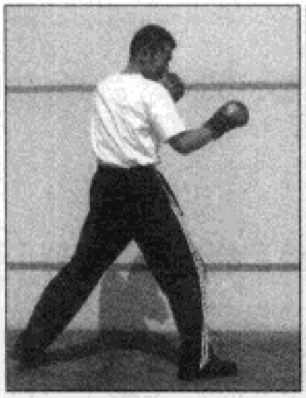


图 2－47

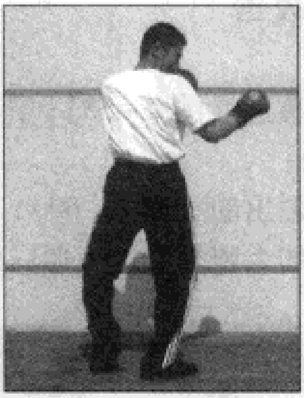


图 2－48

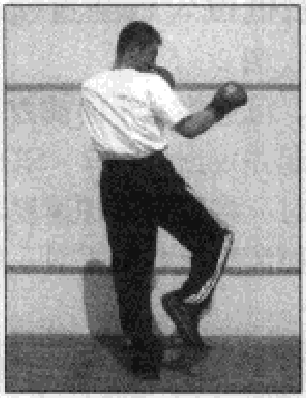


图 2－49

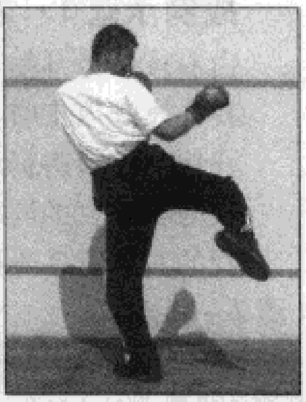


图 2－50

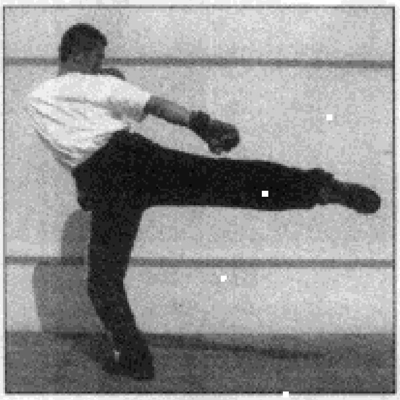


图 2－51

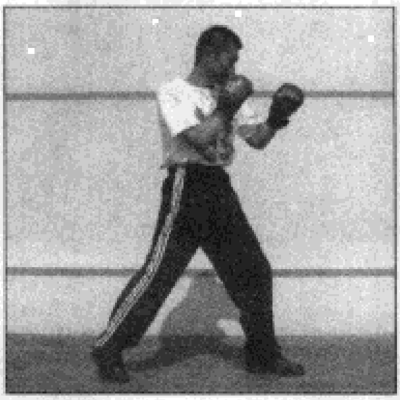


图 2－52

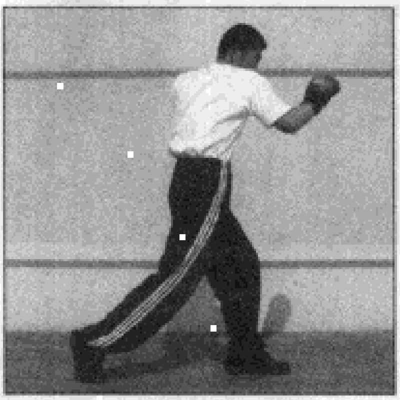


图 2－53

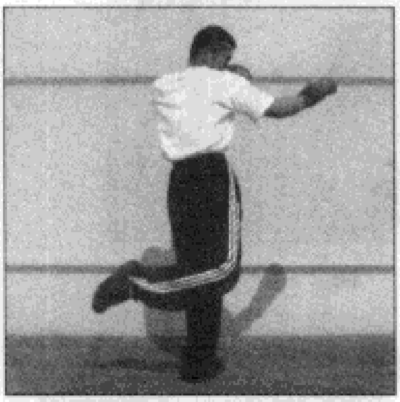


图 2－54

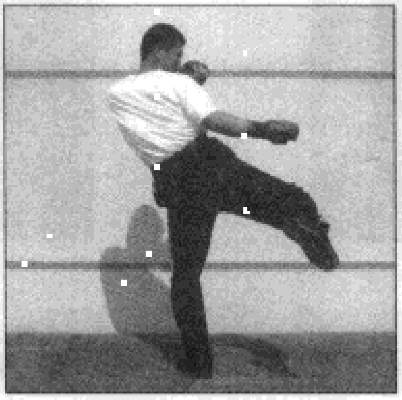


图 2－55

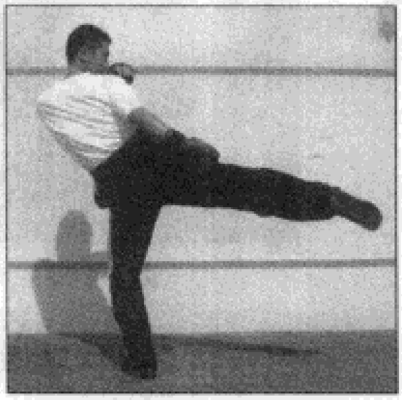


图 2－56

【实战运用训练】

在搏击对抗中，低位勾踢可以直接去突击对手，也可以在其他技术的引导下来突然打出，例如可在前手拳法或其他技巧创造有效的机会后来重击对方。

战例示范1：右低位勾踢腿直接攻击

由右戒备势开始（图2-57）；

我先发起攻击时，可速将左步向前方移进（图2-58）；

我快速将右脚提起并攻出（图2-59）；

我是在呼气的同时，将右脚以加速度踢出的（图2-60）；

我的右脚背准确而清脆地踢中了对手的大腿外侧这一薄弱处，给予其有效创击（图2-61）。



图2-57



图2-58



图2-59

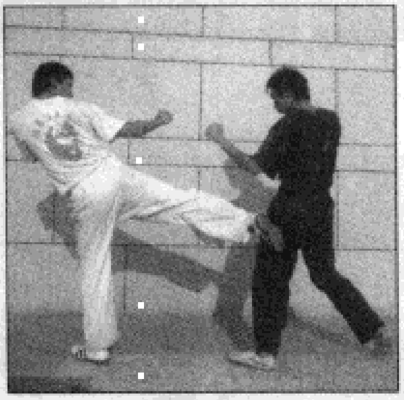


图2-60

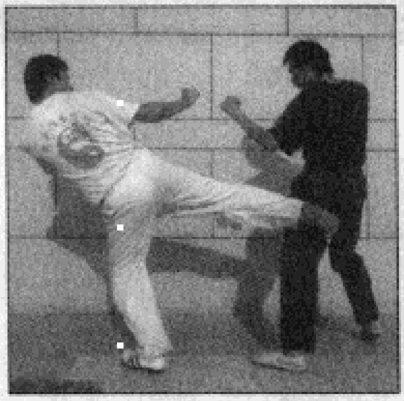


图2-61

战例示范2：右拳佯攻/右低位勾踢腿攻敌大腿

由右戒备势开始（图2-62）；

我先将右拳迅速攻向对方面部，吸引其注意力（图2-63）；

我快速将左脚向前方移动，准备攻出右脚（图2-64）；

我用最快的速度将右脚攻出（图2-65）；

我在呼气的同时，将右脚加速度踢出（图2-66）；

我的右脚背准确而清脆地踢中了对手的大腿外侧处，最大限度地削弱其战斗力（图2-67）。

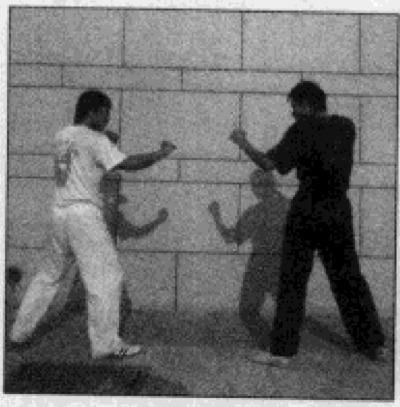
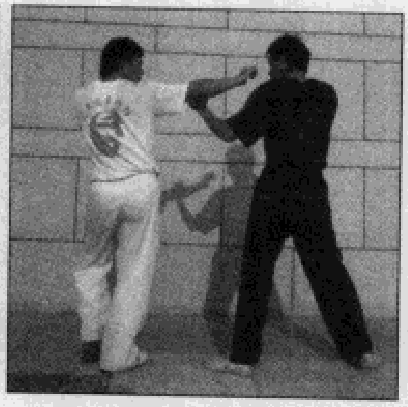
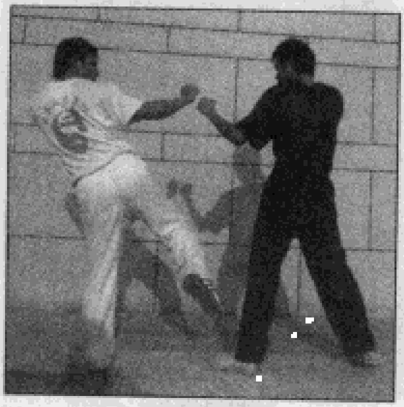
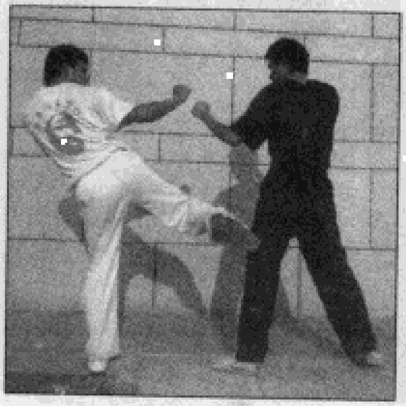
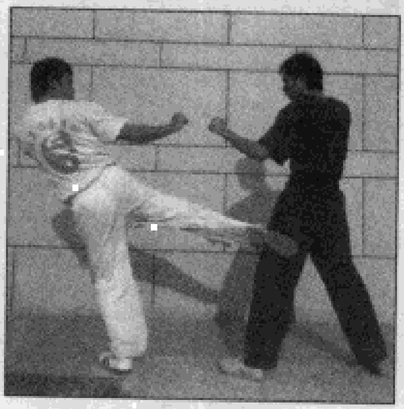

图2-62


图2-63


图2-64


图2-65


图2-66


图2-67

注：手上的假动作佯攻一定要逼真，左脚向前方上步要快，这都是本招法得以成功实施的关键所在；接下来的低位踢击动作要连贯、迅猛，整套动作一气呵成，不可脱节。

【功力与辅助训练】

（一）低位勾踢腿踢击沙包训练

通过快速踢击沙包来提升低位勾踢腿的瞬间爆炸力、快速度，磨砺步腿结合的协调动作。

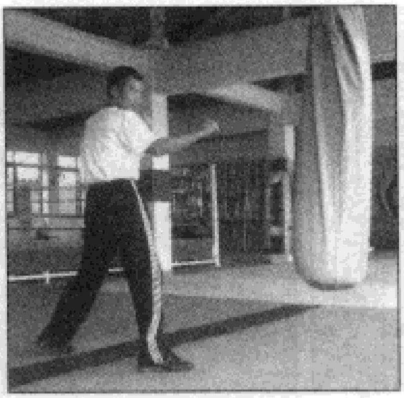
面对沙包站好，由右戒备势开始（图2-68）；

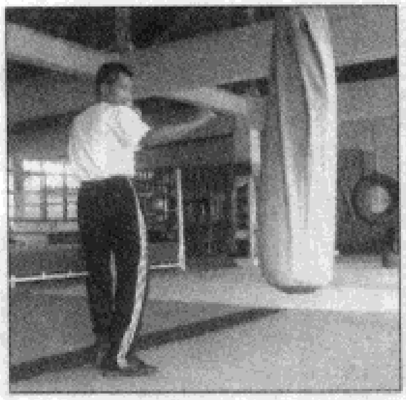
我迅速将后脚向前方移动（图2-69）；

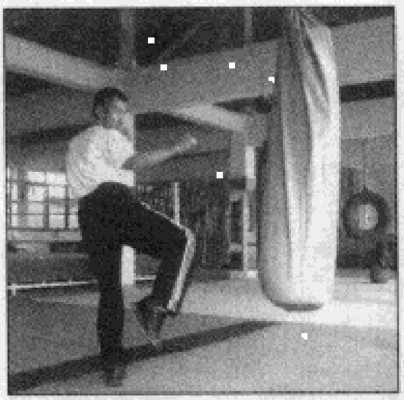
我立即将前（右）脚提起，此时脚面须绷直（图2-70）；

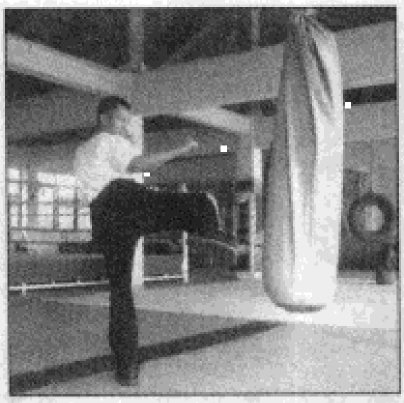
我在呼气的同时，快速将右脚背沿最短的路线踢向沙包的侧面（图2-71）。

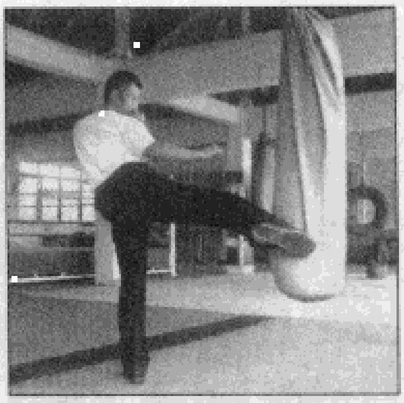
我的右脚背快速、强劲、清脆地踢中了沙包（图2-72）。


图 2-68


图 2-69


图 2-70


图 2-71


图 2-72

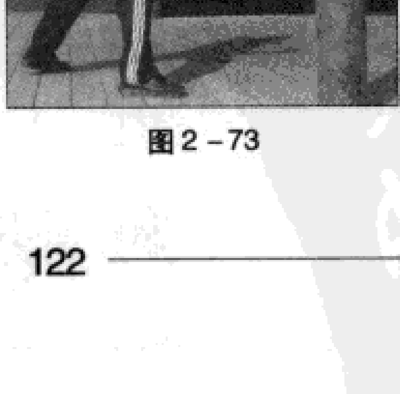
(二) 低位勾踢腿踢击木桩训练

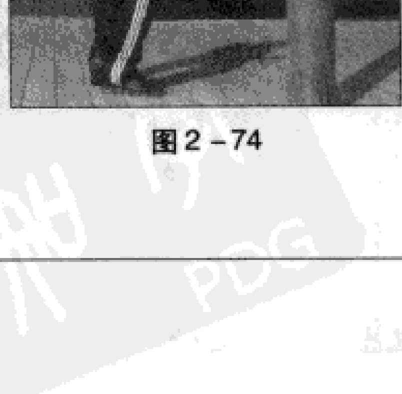
木桩可用来提升低位勾踢腿的杀伤力度、快速度与良好的距离感。

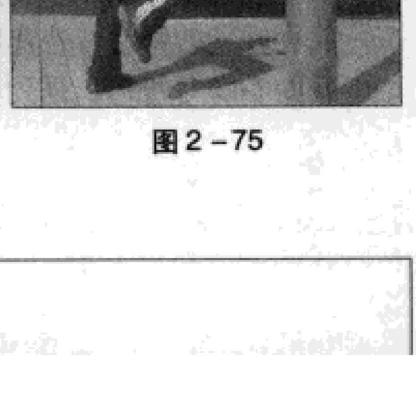
由右戒备势开始（图 2-73）；

我将后脚迅速向前方移动（图 2-74）；

我立即将前（右）脚提起并攻出，此时脚面须绷直（图 2-75）；


图 2-73


图 2-74


图 2-75

在呼气的同时，将右脚面沿最短的路线快速踢向目标（图2－76）；

我的右低位勾踢腿快速、准确地踢中了木桩（图2－77），刚开始时练习时力度要轻，或是先在木桩上缚上软物进行适应性训练，然后再过渡到直接去踢击实物。

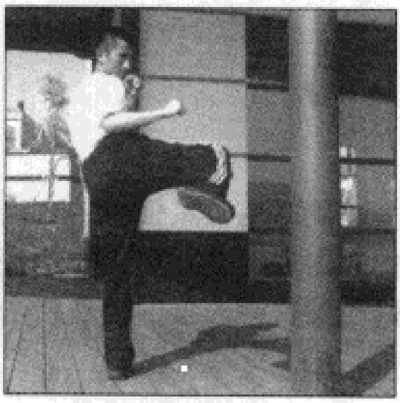


图2－76

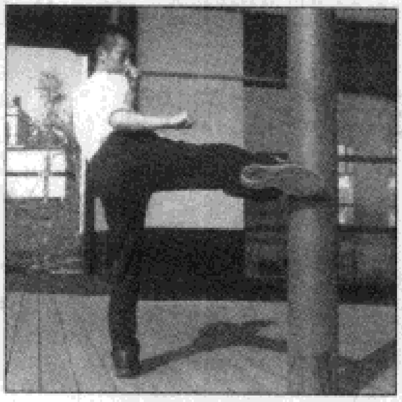


图2－77

（三）低位勾踢腿踢击脚靶训练

脚靶可用来发展低位勾踢的准确性、快速度与瞬间的打击力，是训练低位勾踢腿的最有效手段之一。

由右戒备势开始，同伴左手持脚靶，并将脚靶的靶心转向外侧，我迅速将后脚向前移动，并立即将前（右）脚提起，此时脚背须绷直（图2－78）；

我在呼气的同时，将右脚背沿最短的路线快速踢向脚靶，并快速、清脆、强劲地踢中了脚靶的正面（图2－79）。

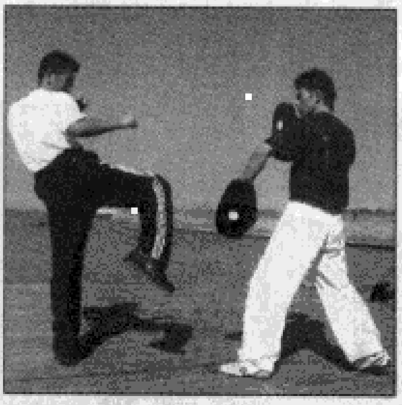


图2－78



图2－79

【动作要求】

1．低位勾踢一定要突然无预动，左脚向前方上步一定要快，使对方来不及后退便已被踢中。

2. 踢击动作一定要快捷，先将右膝关节收起来蓄力，再用瞬间的爆炸力狠狠踢出。

3. 在踢击时重心一定要稳固。

4. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护，下肢要快踢快收。

5. 必须做到步腿合一地去快速踢击。

三、中位侧踢

中位侧踢是截拳道中运用比率最高的腿法之一，同时也是最强悍的攻击武器之一，因为运用这种直线型的快速踢法可产生最快的攻击速度，并由于它的冲击力极强，所以就算对方及时采取了防护措施，也很难避免被这种凶狠的腿法所击倒或踢飞出去。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 2－80）；

我迅速将后脚向前方移动（图 2－81）；

此时须目视对方的眼睛（图 2－82）；

我在左脚落稳的瞬间，立即将前脚提起，此时脚尖须勾起（图 2－83）；

我是在呼气的同时，将右脚快速而放松地踢向敌方的身体（图 2－84、85）；

我运用瞬间的爆炸力而将右腿快速踢出，须将右腿踢至直线状态，此时整个右腿与身体也是在一条直线上（图 2－86）；

我将来自全身的劲力通过右脚充分释放出来（图 2－87）。

（图 2－88、89、90、91、92、93）为中位侧踢腿快速踢击时的背面示范动作，此时左脚上步动作一定要快，踢击要快捷无预动。

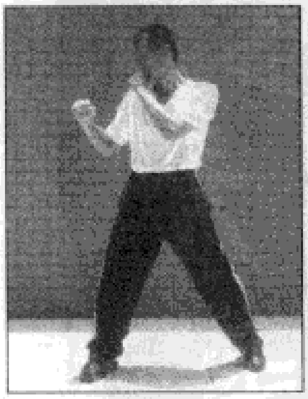


图 2－80

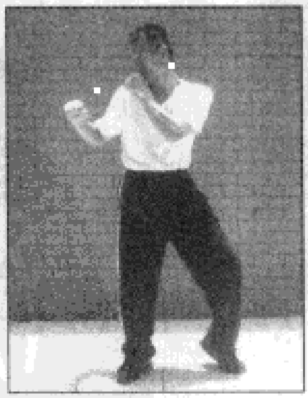


图 2－81

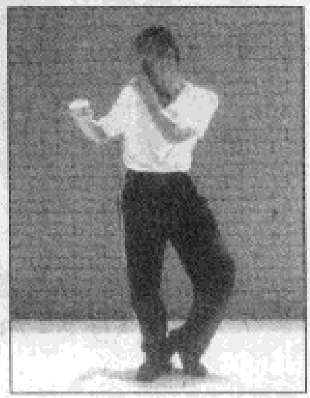


图 2－82

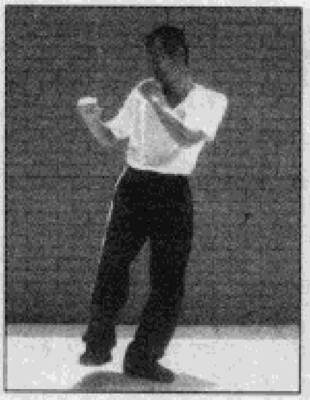


图2-83

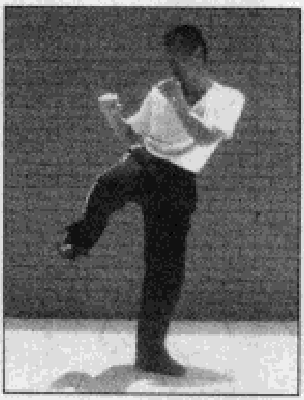


图2-84

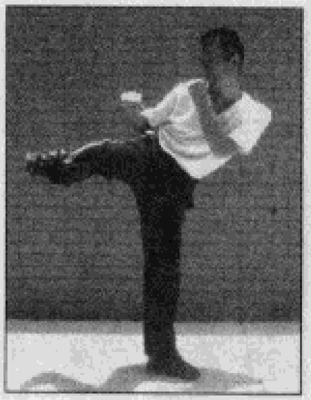


图2-85

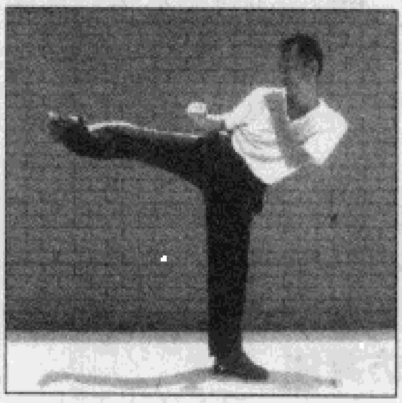


图2-86

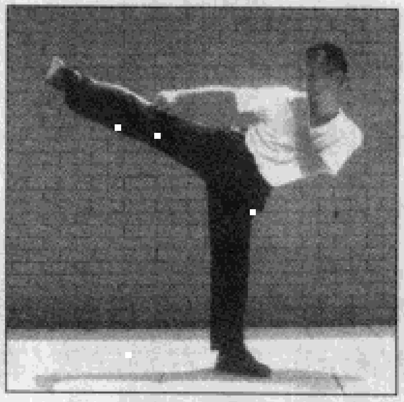


图2-87

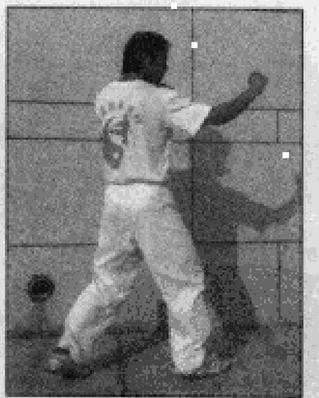


图2-88

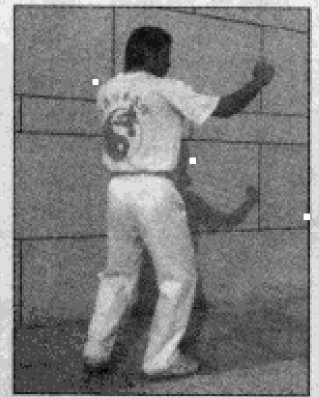


图2-89

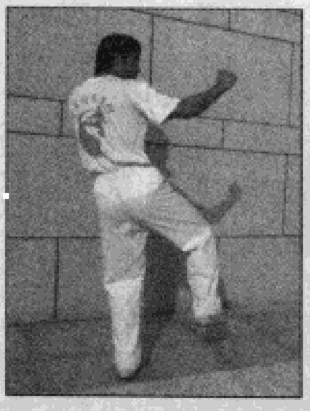


图2-90

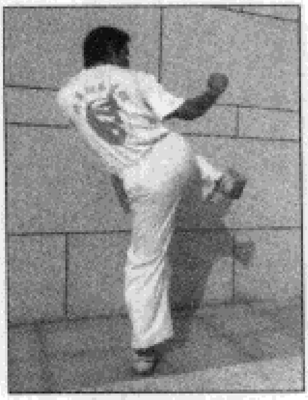


图2-91

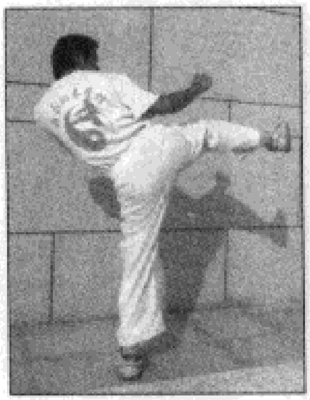


图2-92

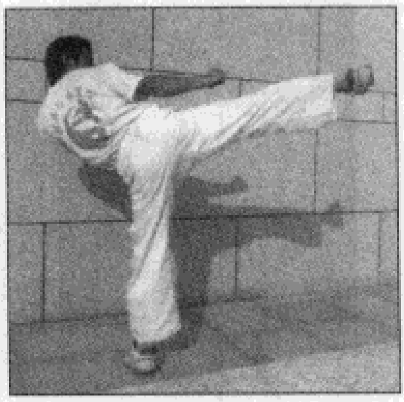


图2-93

注：在运用侧踢腿攻击时须呼气去进行配合，必须用脚后跟发力，使整个踢击动作更具穿透性。

【实战运用训练】

在实战中，中位侧踢腿既可攻，又可守，当进攻时可在其他技术的引导下来突然攻击，也就是多在前手拳法或其他技巧创造有效的机会后去巧妙地重击对方。至于守，则可在对方的攻势出现空当时，迅速予以有效的反击或迎击。

战例示范1：右拳佯攻/右侧踢腿攻敌方身体

由右戒备势开始（图2-94）；

我先将右拳迅速攻向对方的面部，用来破坏其防御（图2-95）；

接下来，我迅速将左脚往前方移动（图2-96）；

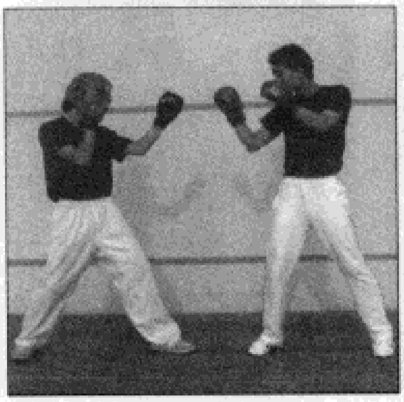


图2-94

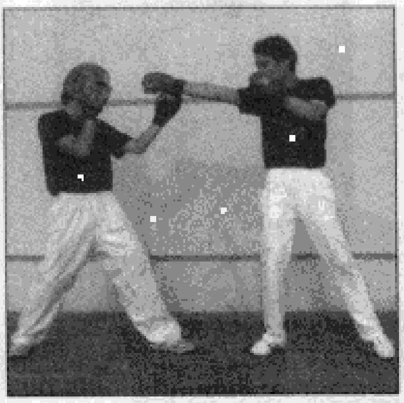


图2-95

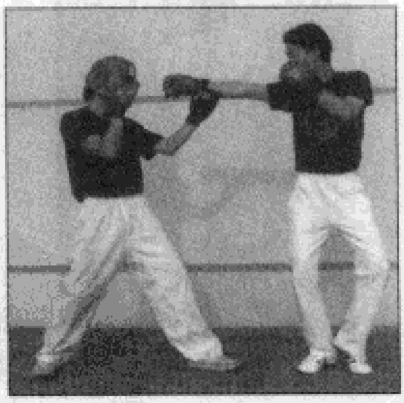


图2-96

我立即将前脚向前收起并快速攻出（图2-97）；

我将右腿果断地向正前方快速踹出，目标是敌方的胸部或腹部等要害处（图2-98）；

我将右腿攻出时，须呼气进行配合（图2－99）；

我的右脚准确而强劲地踢中了敌方的身体要害处（图2－100）；

将敌方狠狠地向后方踢飞出去（图2－101）。

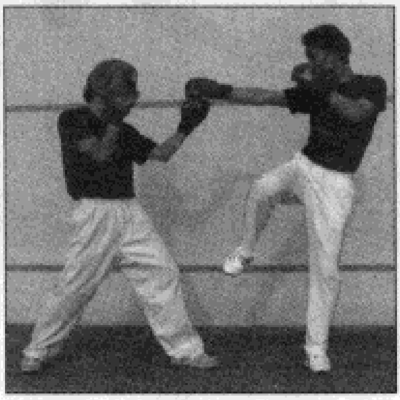
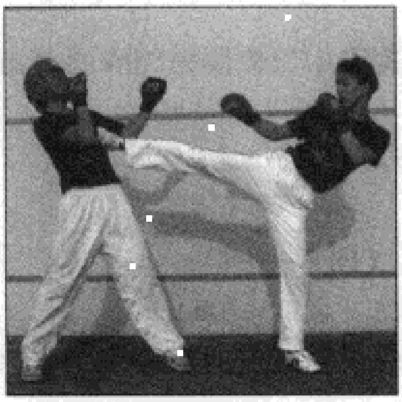
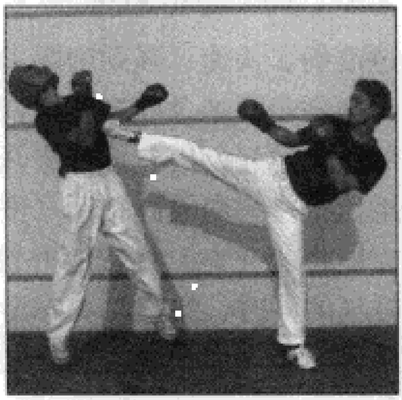

图2－97


图2－98


图2－99


图2－100


图2－101

注：右手上的假动作佯攻一定要逼真、突然，左脚向前方上步一定要快，右侧踢攻击动作要及时、凶狠，要用瞬间的爆炸力去重创对方。

战例示范2：中位侧踢腿迎击法

由右戒备势开始，对方先用其右重拳攻向我上盘，我在看准时机后，则立即将右脚向前方踢出去迎击（图2－102）；

我后发先至用迅猛的右侧踢腿果断地踢中了对方胸部或腹部等致命空当处（图2－103），将敌方的攻击完全破坏掉；

我强猛的瞬间的爆炸力必定会将敌向后方踢飞出去（图2－104）。



图 2－102



图 2－103

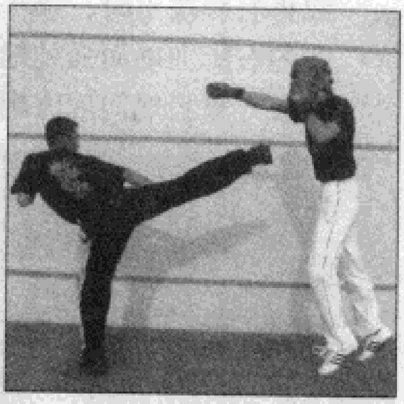


图 2－104

【功力与辅助训练】

（一）中位侧踢腿踢击沙包训练

通过准确、快速、强劲的踢击沙包，进一步提升中位侧踢腿的瞬间打击力度与快速度，磨砺步腿结合的高度协调性。

面对沙包站好，由右戒备势开始（图 2－105）；

我迅速将左脚向前方移动（图 2－106）；

我立即将前（右）膝提起并快速将右脚攻出（图 2－107）；

在呼气的同时，快速将右脚沿直线向沙包踢出（图 2－108）；

我用瞬间爆炸力，向前方闪电般地踢中了沙包，使沙包向后方飞出去（图 2－109）。

（图 2－110、111、112、113、114、115）为当年李小龙宗师遗留下的珍贵的以中位侧踢腿踢击沙包时的示范动作，从图中可以看到，其动作极为流畅、强劲与直接。

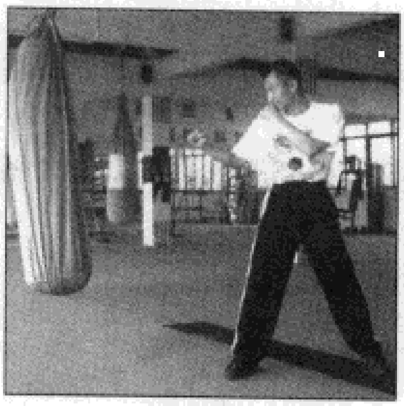


图 2－105



图 2－106

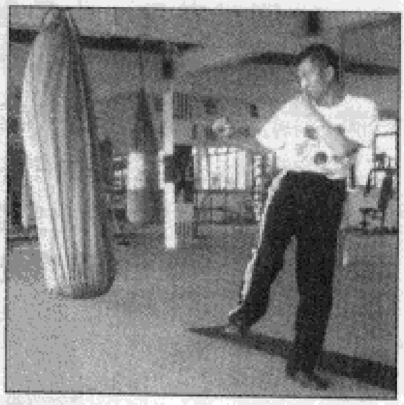


图 2－107

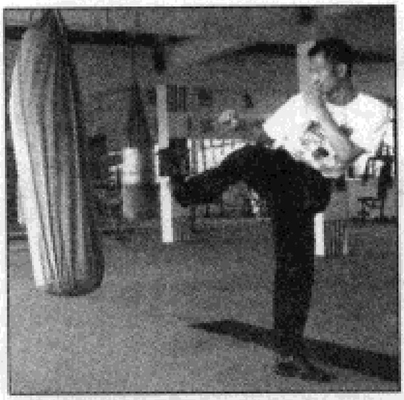


图2－108

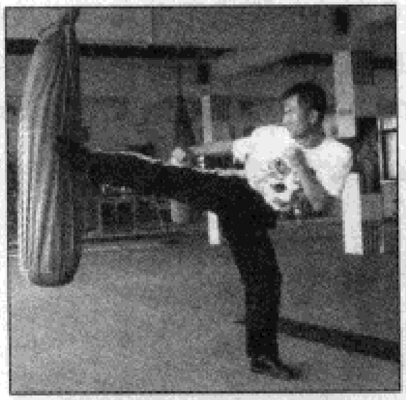


图2－109



图2－110



图2－111



图2－112

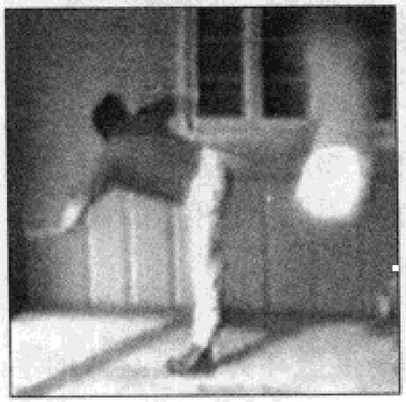


图2－113



图2－114

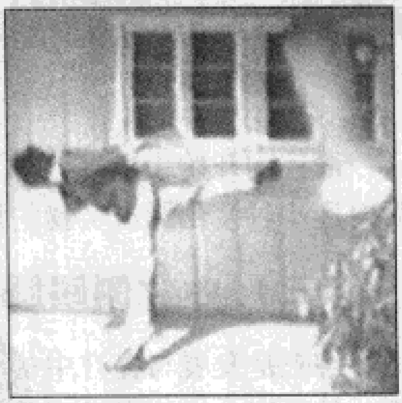


图2－115

（二）中位侧踢腿踢击木桩的训练

通过准确、快速、强劲的踢击木桩来进一步提升中位侧踢腿的高度破坏力及良好的距离感。

由右戒备势开始（图2－116）；

我迅速将左脚向前方移动（图2－117）；

我立即将前脚提起并向前方攻出（图2－118）；
我在呼气的同时，将右脚沿直线快速踢向木桩（图2－119）；
我的右侧踢腿准确而有力地踢中了木桩（图2－120）。

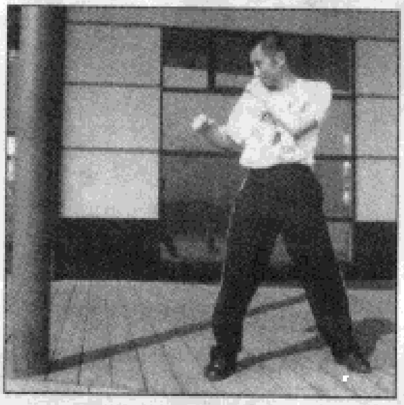


图2－116



图2－117

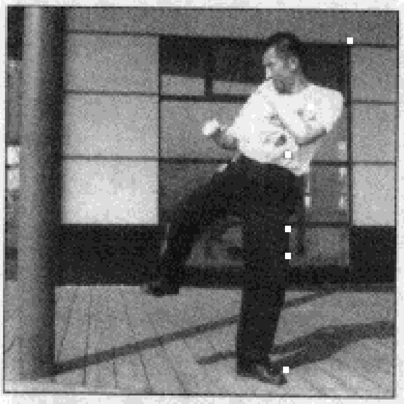


图2－118



图2－119

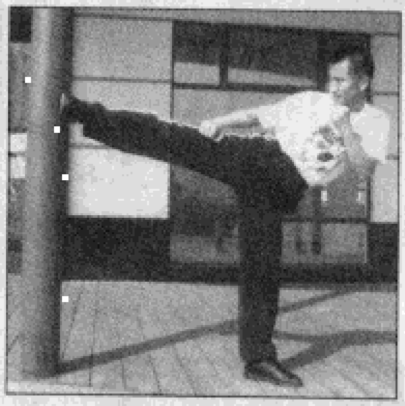


图2－120

注：刚开始踢击木桩时力度要轻，可先在木桩上缚上软物进行适应性训练，然后再逐步过渡到踢击实物的训练，要循序渐进地提高训练的强度与难度。

（三）中位侧踢腿踢击脚靶的训练

脚靶是发展与提升中位侧踢腿的快速度、准确性和高度破坏力的最有效的手段，是训练中位侧踢腿不可替代的有效方法之一。

由右戒备势开始，同伴将大型脚靶抱牢于胸前（图2－121）；
我迅速将左脚向前方移动（图2－122）；
我立即将前脚提起并向前方果断地攻出（图2－123）；
我在呼气的同时，将右脚沿直线快速踢向脚靶（图2－124）；
我用瞬间快速爆炸力闪电般踢击（图2－125）；
我强劲的打击力必定会使持靶者向后飞出去（图2－126）。

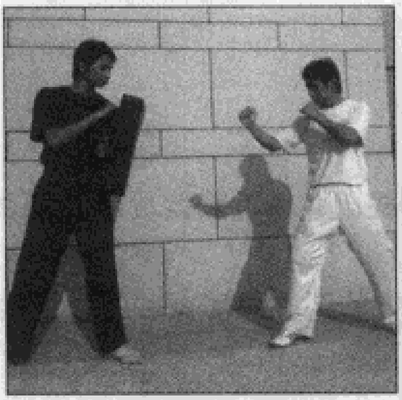

图2－121


图2－122


图2－123


图2－124

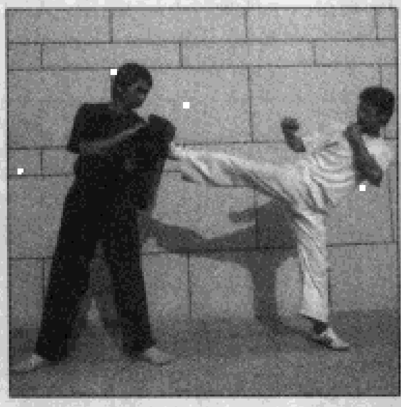

图2－125


图2－126

【动作要求】

1. 中位勾踢一定要突然而无预动，左脚向前方上步一定要快捷。
2. 踢击动作一定要放松的攻出，保证能够发挥出最快的攻击速度。
3. 我一定要先将右膝收起来蓄力，然后再用瞬间的爆炸力狠狠踢出。
4. 在踢击的过程中，重心一定要稳固。
5. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护，踢完后要快速快收。

四、中位勾踢腿

中位勾踢又是截拳道中的一件强力攻击武器，同时也是主力实战腿法之一，具有极高的实用价值，因为它兼有力量与速度两方面的优势。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 2－127）；

我迅速将左（后）脚向前方移动（图 2－128）；

我在左脚落于右脚后侧的瞬间，立即将前（右）脚提起并绷直脚背攻出（图 2－129）；

我在呼气的同时，由侧身状态快速将右脚横扫向敌方的腰、肋部要害处，当然在这里我是小幅度的快速扫击对方（图 2－130）；

我用瞬间的爆炸力进行快速踢击（图 2－131）。

（图 2－132、133、134、135、136）为练习由后腿向前方攻出的横扫踢动作，但这基本上是散打或泰拳中的踢法，其缺点是速度较慢及预动太明显，但其力量却要大许多。

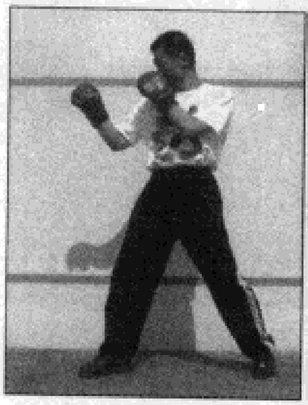


图 2－127

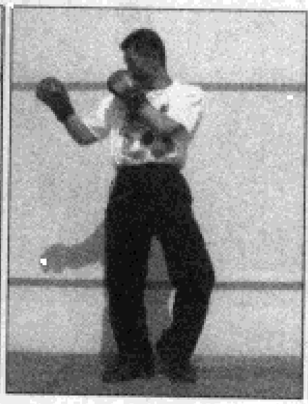


图 2－128

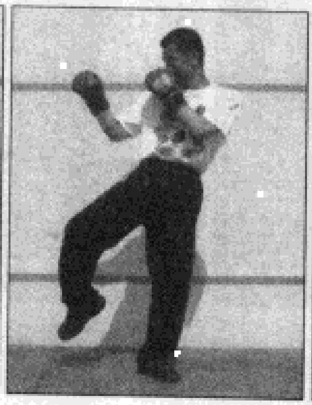


图 2－129

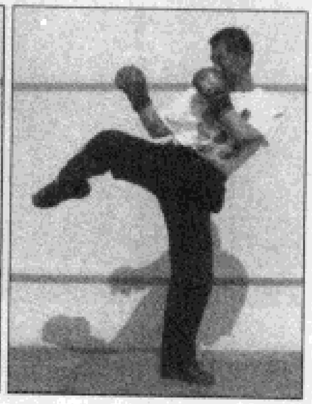


图 2－130

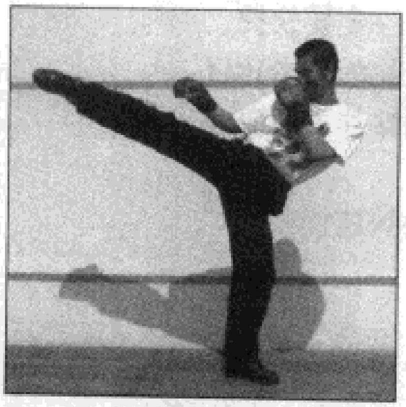


图 2－131

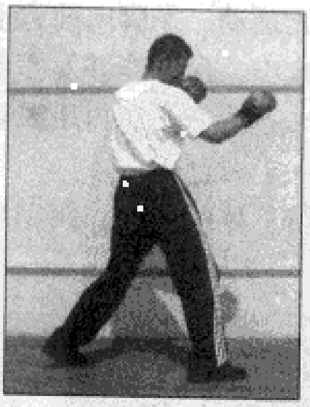


图 2－132

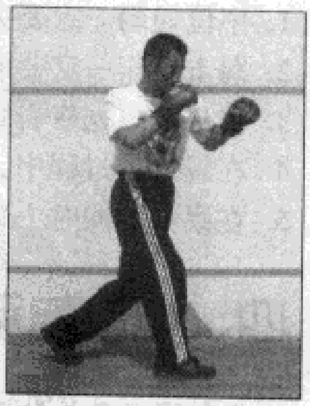


图 2－133


图 2－134

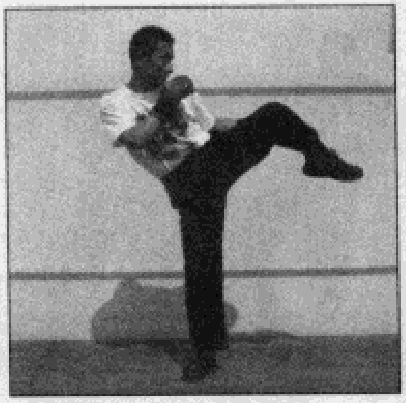

图 2－135


图 2－136

【实战运用训练】

在实战中，中位勾踢腿通常是在拳法等技术的引导下来突然攻击对方的。

由右戒备势开始（图 2－137）；

我先将右拳迅速攻向对方的面部，用来吸引其注意力（图 2－138）；

我的右拳佯攻一定要逼真（图 2－139）；

接下来，我在右手回收的同时，迅速将左脚向前方移步，并准备快速攻出右脚（图 2－140）；

我迅速将右脚向前方攻出（图 2－141）；

我在呼气的同时，闪电般地将右勾踢腿攻出（图 2－142）；

我在将右勾踢腿果断攻出的同时，支撑腿须稳固（图 2－143）；

我的右脚背准确而干脆、有力地击中了对手的身体空当处（图 2－144）；

给予对方以强力重创（图 2－145）。


图 2－137


图 2－138


图 2－139

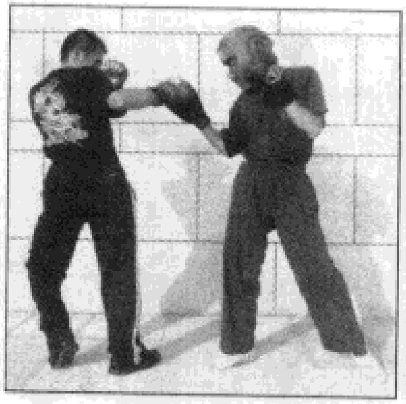


图2－140



图2－141



图2－142



图2－143



图2－144



图2－145

注：右手佯攻动作一定要逼真，左脚上步要连贯、迅速，右勾踢腿攻击要连贯、凶狠，用特有的快速爆炸力去突然重创目标。

【功力与辅助训练】

（一）中位勾踢腿踢击沙包训练

通过快速、干脆的踢击沙包来进一步用提升中位勾踢腿的瞬间打击力度、准确性与快速度，以及用来磨砺实战意识。

面对沙包站好，由右戒备势开始（图2－146）；

我迅速将后脚向前方移动（图2－147）；

我立即将前（右）脚提起并果断攻出（图2－148）；

我在呼气的同时，快速将右脚背沿最短的路线踢向沙包（图2－149）。

我的右脚背快速、强劲、清脆地踢中了沙包，用的是瞬间爆炸力（图2－150）。

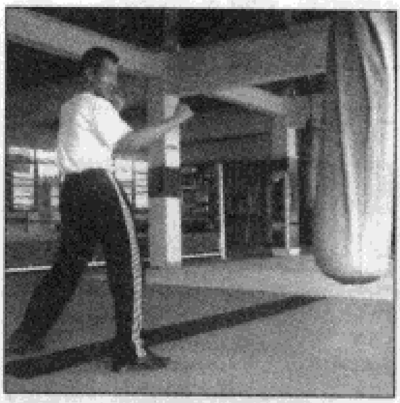


图2－146

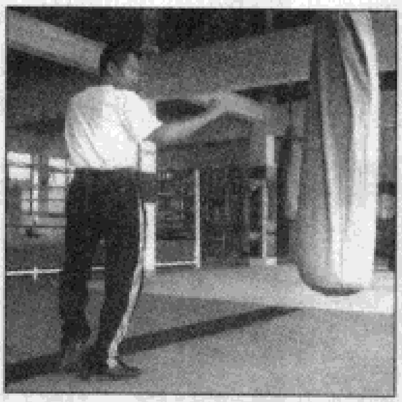


图2－147

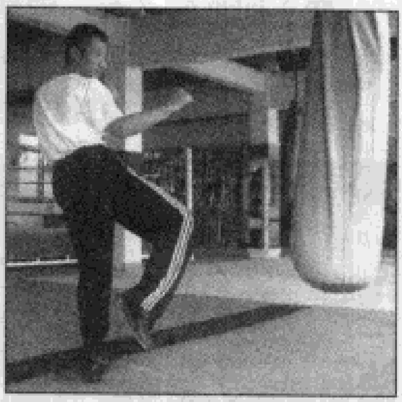


图2－148

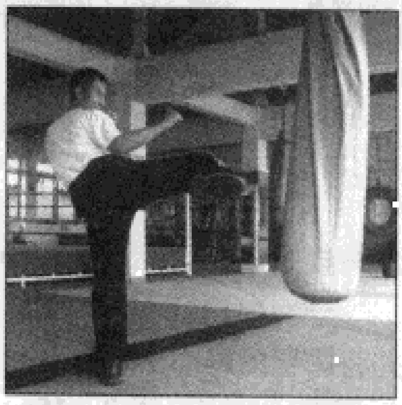


图2－149

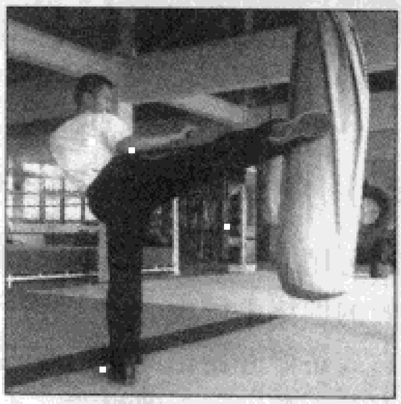


图2－150

（二）中位勾踢腿踢击木桩训练

木桩可用来提升中位勾踢腿的快速度、准确度、脚的硬度与良好的距离感。
由右戒备势开始（图2－151）；
我迅速将后脚向前方移动（图2－152）；

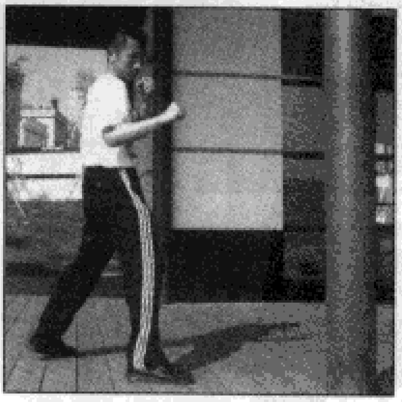


图2－151

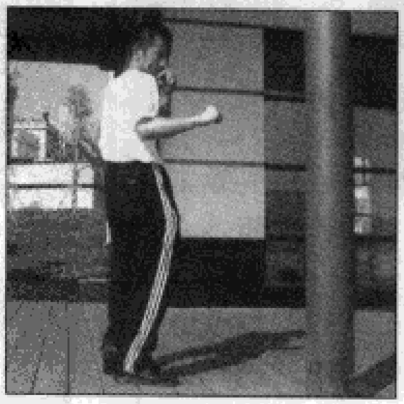


图2－152

我立即将前（右）脚提起，并果断攻出，此时脚面须绷直（图2-153）；

我在呼气同时，将右脚沿最短的路线快速踢向木桩（图2-154）；

我方的右中位勾踢腿快速、准确的踢中了木桩（图2-155）。



图2-153

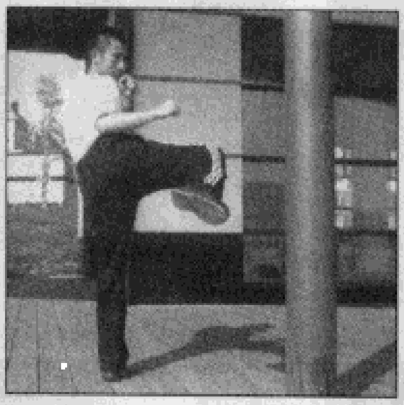


图2-154

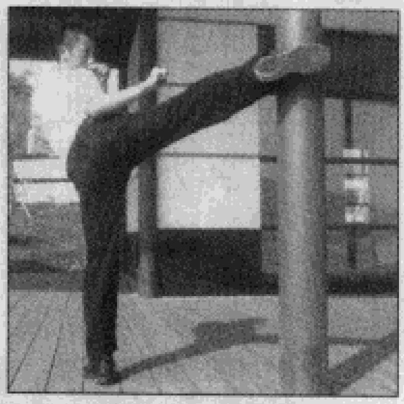


图2-155

（三）中位勾踢腿踢击脚靶训练

脚靶可用来发展中位勾踢腿的快速度、准确度与瞬间爆炸力，是训练中位勾踢腿最有效的训练手段之一。

由右戒备势开始，同伴用双手固定好脚靶，并将脚靶的靶心转向外侧，我迅速将后脚向前方移动，立即将前（右）脚提起，此时脚背须绷直（图2-156）；

我在呼气的同时，将右脚背沿最简短的路线快速踢向脚靶（图2-157）；

我的右中位勾踢腿快速、清脆、强劲地踢中了脚靶的正面（图2-158）。



图2-156



图2-157



图2-158

注：无论是踢击沙包还是脚靶，都要用瞬间的打击力去迅猛地踢击，而且从意识里面就要去穿透它们，而绝不是将打击的力量作用在其表面。

【动作要求】

1. 中位勾踢腿一定要突然、直接而无预动。

2. 左脚向前方上步来配合的动作要快捷，使对方来不及后退便已被狠狠踢中。

3. 在踢击时重心一定要稳固。

4. 踢击动作要快捷，先将右膝收起来蓄力，然后再用瞬间爆炸力去狠狠踢出，当然踢击的动作幅度一定要小。

5. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护，攻击之腿在踢完后要快速收回。

五、前　踢

前踢腿主要适用于街头格斗中，属于最凶狠的打击武器，因为它主要用来攻击对方的裆部或下腹等致命要害处，所以不但难防且效果绝佳。

【动作要领】

由右戒备势开始（图2－159）；

我迅速将后脚向前方移进（图2－160）；

我左脚落于右脚跟附近的瞬间，立即将前（右）脚提起并攻出，此时脚背须绷直（图2－161）；

在呼气的同时，快速将右脚背沿最简捷的路线踢向正前方的（图2－162）；

我的打击目标主要是对方的下腹等致命要害处（图2－163）。

注：我方在踢击时两手须保持高抬来进行严密的防护，同时还须将右髋尽量前伸来延长攻击的距离。



图2－159

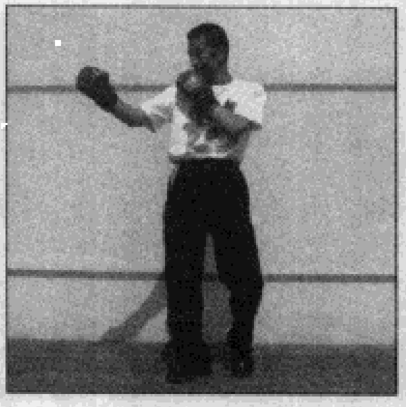


图2－160

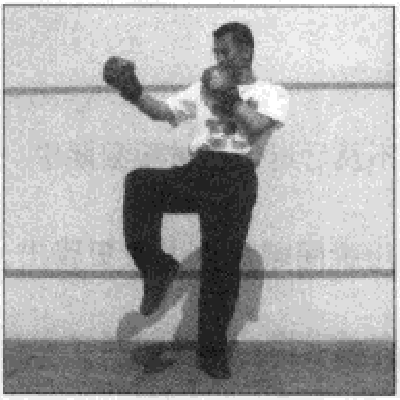
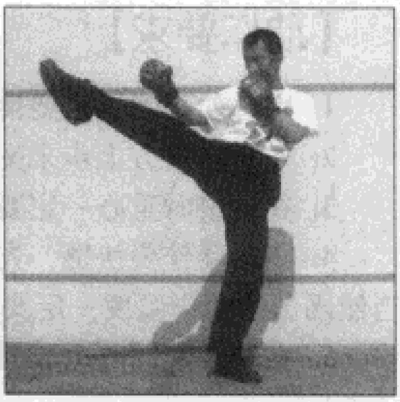

图 2－161


图 2－162


图 2－163

【实战运用训练】

在实战中，前踢多用来突然袭击敌方的裆部，或是在用手挡开对方的拳法攻击后，再突然用前踢腿去重重反击他。

由右戒备势开始，敌方先用右重拳向我面部攻来，我迅速用左手向右侧拍击对方的右前臂外侧，使对方的拳法攻击落空（图 2－164）；

接下来，我快速换用右手去外挡敌右前臂（图 2－165）；

我在用右手抓住敌方的右前臂并后拉的同时，立即将左脚向前方移动，并开始向前方攻出右脚（图 2－166）；

我闪电般地将右脚向前方弹出（图 2－167）；

我的右前踢腿准确而凶猛地击中了对方下腹等薄弱处（图 2－168）；

给予对方决定性的打击（图 2－169）。

注：手与脚之间的配合要良好，要用瞬间的爆炸力去果断重踢对方。


图 2－164


图 2－165


图 2－166



图2－167



图2－168



图2－169

【功力与辅助训练】

通过向前方快速踢击沙包来进一步用提升前踢腿的瞬间打击力度、快速度与实战意识。

面对沙包站好，由右戒备势开始（图2－170）；

我迅速将后脚向前方移动（图2－171）；

我立即将前（右）脚提起并开始攻出，此时脚背须绷直（图2－172）；

我是在呼气的同时，将右脚背快速踢向沙包的底部（图2－173）；

我的右前踢腿快速、强劲、清脆地踢中了沙包的底部（图2－174）。

另外，也可以通过快速踢击脚靶来发展前踢腿的准确性、快速度与瞬间的爆炸力（图2－175）。



图2－170



图2－171

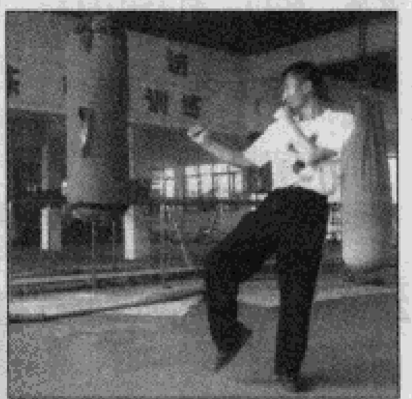
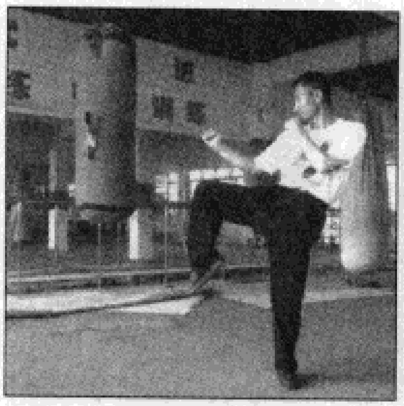
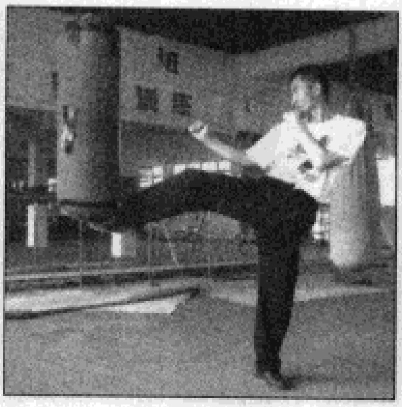
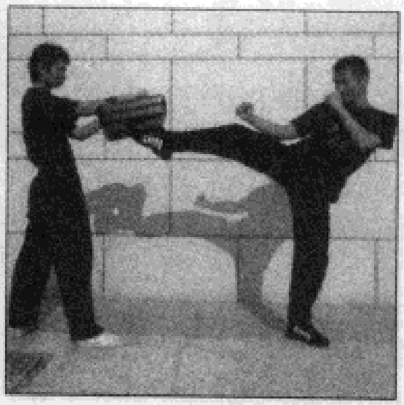


图2－172


图2－173


图2－174


图2－175

【动作要求】

1. 前踢腿攻击一定要突然、直接、果断而无预动。
2. 在快速踢击时，重心一定要稳固。
3. 踢击动作要快捷，先将右膝收起来蓄力，然后再用瞬间的爆炸力快速踢出。
4. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护，攻击之腿在踢完后要快速收回。

六、正蹬腿

正蹬腿在截拳道中使用的机会相对较少，但在街头格斗如果能够把握住机会，完全可以由此去有效地重创对方，因它多用来突然打击对方的心窝或腹部等正面要害处，所以一旦命中目标，则可立即击倒对方。

【动作要领】

由右戒备势开始（图2－176）；

我将左脚迅速向前方移进（图2－177）；

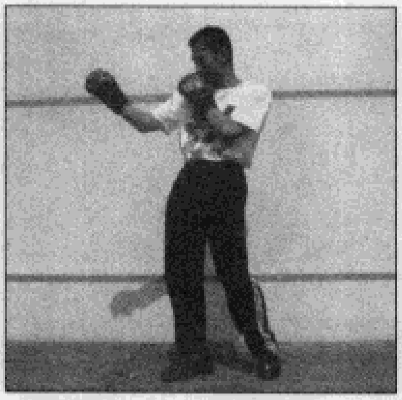
我在左脚落于右脚跟附近的瞬间，立即将前脚提起，此时脚尖须向上勾起（图2－178）；

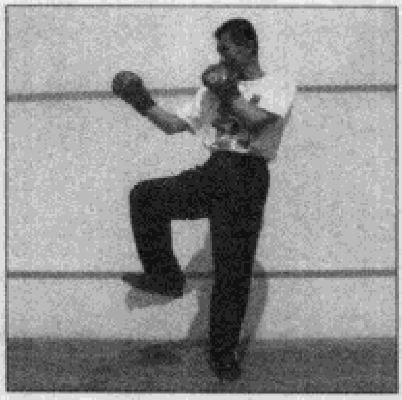
我在呼气的同时，将右脚跟沿直线快速踢向正前方（图2－179）；

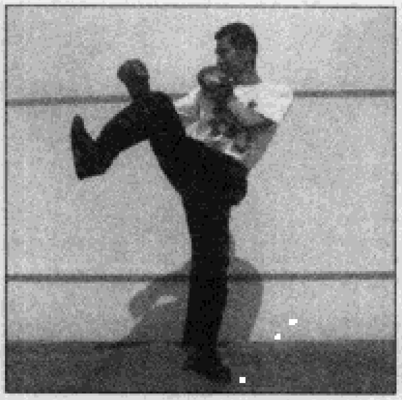
我的正蹬腿主要是用来突然打击对手的心窝或腹部等要害处（图2－180）。

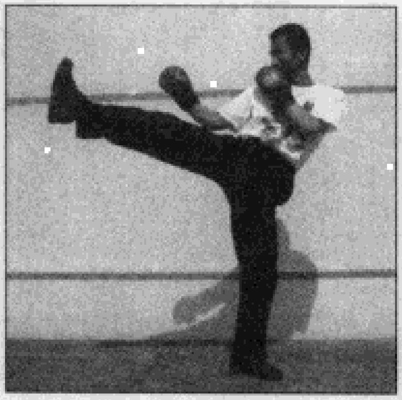
（图2－181）为高位正蹬腿攻击时的示范动作，但这种腿法主要是由水平较高的拳手来使用，因为它对基本功的要求较高。

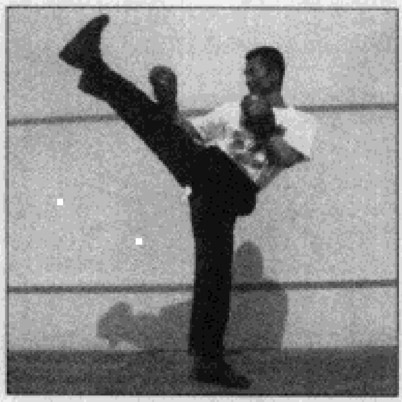

图2－176


图2－177


图2－178


图2－179


图2－180


图2－181

【实战运用训练】

在实战格斗中，正蹬腿多用于防守与反击中，因为它没有足够的攻击速度来抢先击中对手；但是对于猛冲过来的对手，正蹬腿仍可给予其有效的迎面重击。

由右戒备势开始，对方俯身攻来（图2－182）；

对方的目的是来抢抱我方的身体或下盘（图2－183）；

在将左脚快速向前方进步后，再立即将右脚向前方踢出去迎击（图2－184）；

我后发先至将右正蹬腿果断踹向对手的面门或头部要害处（图2－185）；

给予对方以致命性打击（图2－186）。

（图2－187）为高位正蹬腿重踢对方面部的示范动作，力求一招制敌。



图 2 - 182



图 2 - 183

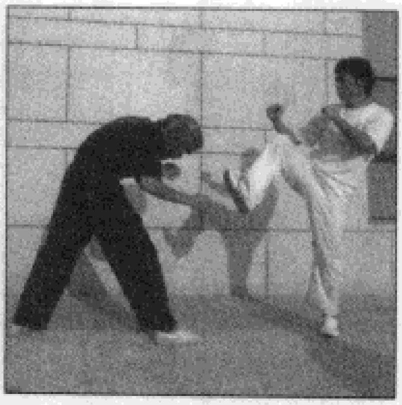


图 2 - 184

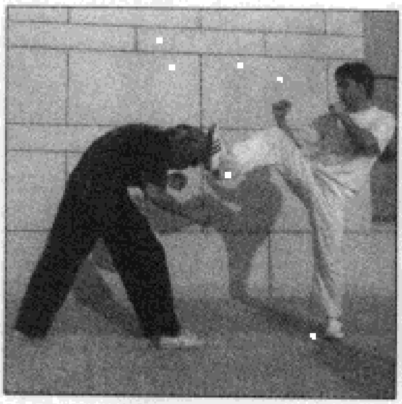


图 2 - 185

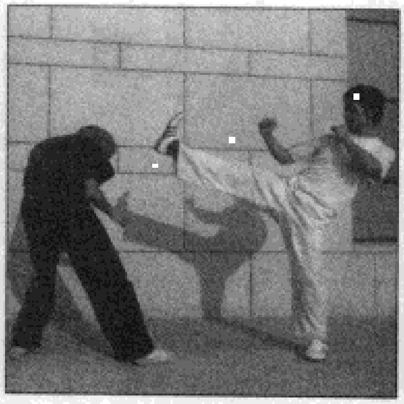


图 2 - 186



图 2 - 187

【功力与辅助训练】

（一）正蹬腿踢击沙包训练

通过快速、有力地踢击沙包来进一步用发展正蹬腿的瞬间打击力度、快速度与良好的距离感。

面对沙包站好，由右戒备势开始（图 2 - 188）；

我迅速将左脚向前方移动（图 2 - 189）；

我立即将前脚提起并攻出（图 2 - 190）；

我在呼气的同时，快速以右脚跟为着力点而沿直线向正前方踢出（图 2 - 191）；

我用的是瞬间的爆炸力，去进行闪电般的踢击（图 2 - 192）；

我方的右脚跟（或前脚掌）快速、强劲、清脆的踢中了沙包的中间处（图 2 - 193）。

（图 2 - 194）为高位正蹬腿去快踢沙包时的示范动作，此动作主要由基础较好的拳手来使用，因为它对基本功的要求相对较高。



图2－188



图2－189

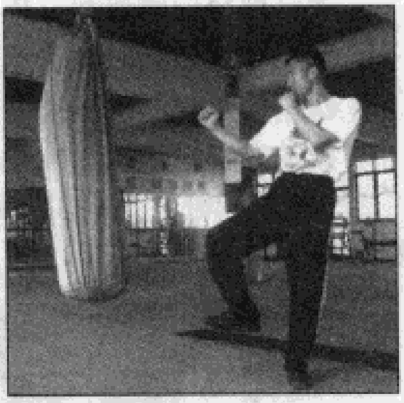


图2－190

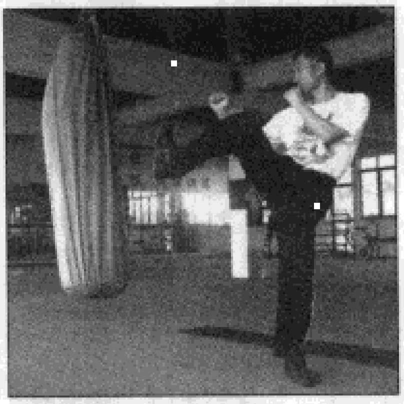


图2－191

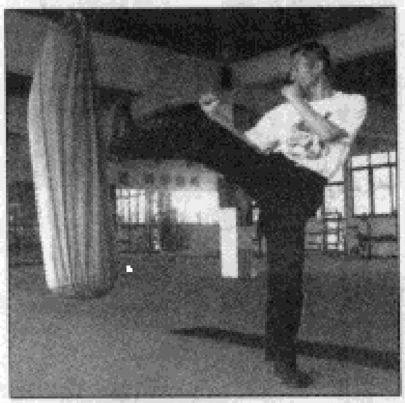


图2－192



图2－193

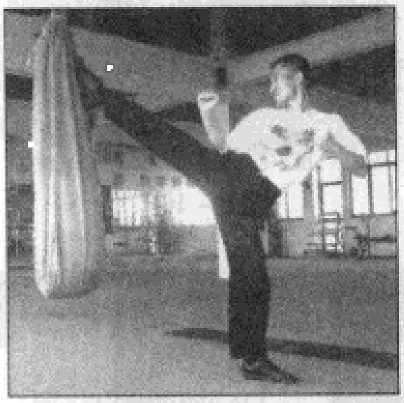


图2－194

(二) 正蹬腿踢击木桩训练

即通过踢击木桩来训练正蹬腿的快速度、准确性、高度破坏力以及良好的距离感。

面对木桩站好，由右戒备势开始（图2－195）；

我迅速将左脚向前方移动（图2－196）；

我立即将前脚提起（图2－197）；

我在呼气的同时，快速以右脚跟为着力点沿直线向正前方踢出（图2－198）；

我用的是瞬间的爆炸力，进行闪电般的踢击（图2－199）；

我的右脚跟快速、准确、有力地踢中了木桩（图2－200）。

（图2－201）为高位正蹬腿快速踢击木桩的示范动作，用来发展高位腿法的凶猛攻击力。

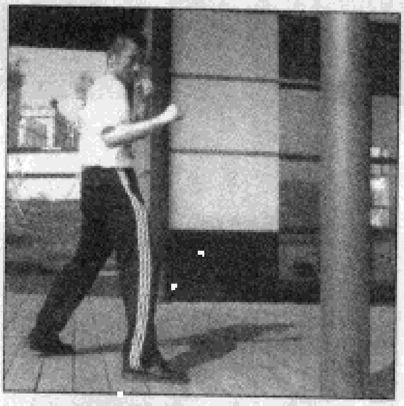


图2－195

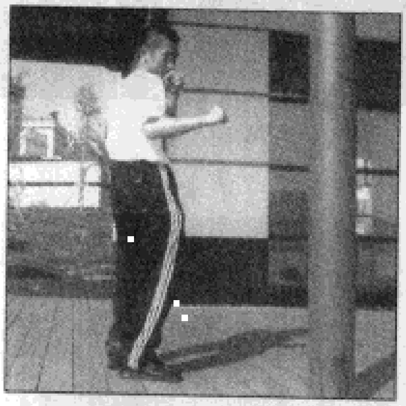


图2－196



图2－197

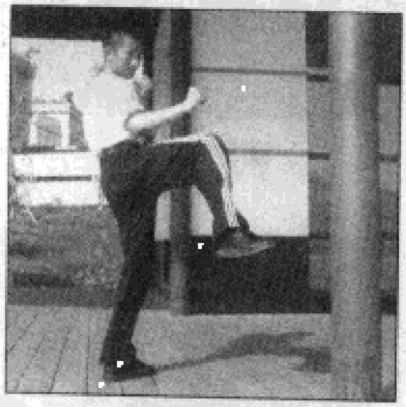


图2－198

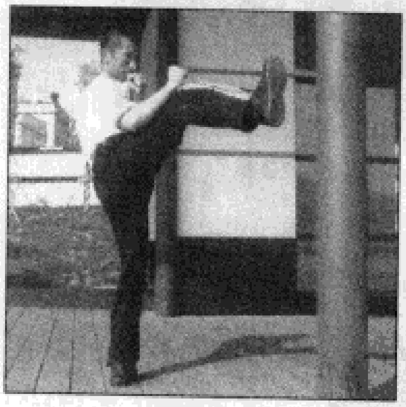


图2－199

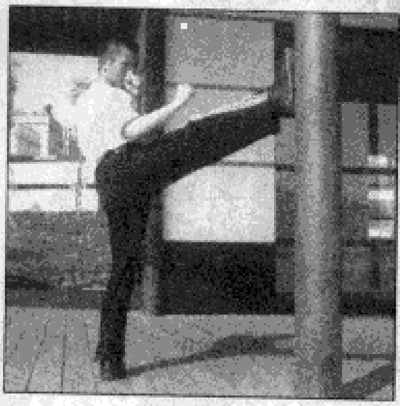


图2－200



图2－201

【动作要求】

1. 正蹬腿一定要突然、直接、果断而无预动。

2. 在快速踢击时，重心一定要稳固。

3. 踢击动作一定要快捷，先将右膝关节收起来蓄力，然后再用瞬间的爆炸力去狠狠踢出，着力点是在脚后跟上，以便使攻击更具有穿透性。

4. 我方在踢击的同时上肢要进行良好的防护，而且攻击之腿在踢完后要快速收回。

七、高位侧踢腿

高位侧踢腿确实曾是李小龙的招牌攻击动作，只不过由于其难度较高而真正能够掌握到的较少罢了。但是只要你有信心，并按照要领去勤练的话，完全可以把李小龙当年的这一绝技移植到你的身上。

【动作要领】

由右戒备势开始（图2－202）；

我迅速将后脚向前方移动（图2－203、204）；

我在左脚落于右脚跟附近的瞬间，立即将前（右）脚提起（图2－205）；

我在呼气的同时，将右脚快速而放松地踢向正前方（图2－206）；

我方在将右脚快速踢出的过程中，重心要稳固（图2－207）；

我运用瞬间爆炸力而将右腿径直踢出（图2－208）；

我的踢击目标是对方的下巴或面部等要害处（图2－209）；踢完后则必须将腿立即收回。



图2－202



图2－203

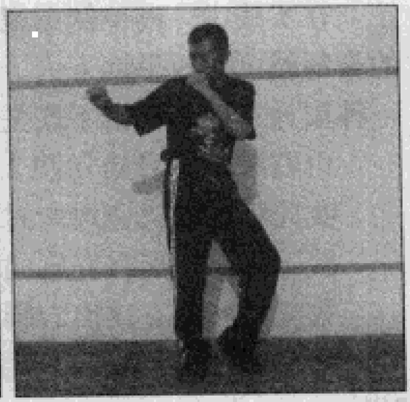


图2－204



图 2－205



图 2－206



图 2－207

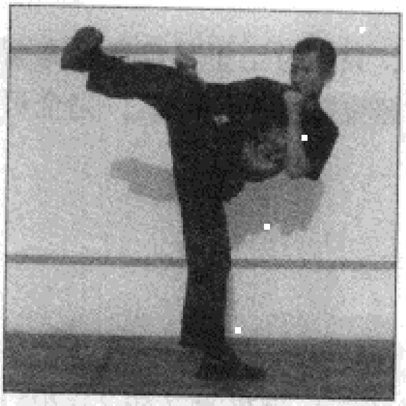


图 2－208

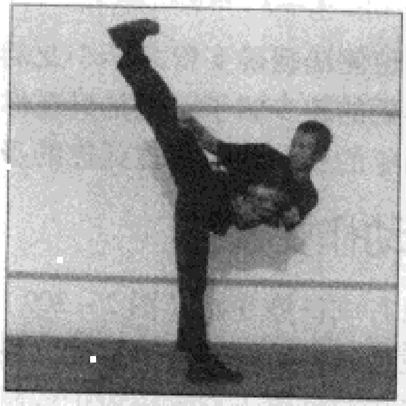


图 2－209

注：高位侧踢腿动作发力要干脆，动作要敏捷，要快踢快收。而且要尽量放松的踢出，以保证最快的攻击速度的发挥。

【实战运用训练】

在实战中，高位侧踢腿较少直接用来踢击对方的头部，尽管它只要能踢中对方的头部就可让对手倒下去，通常是在其他技术的引导下来进行突然重击；或是作为一种极为有效的反击手段去果断的迎击对方。

由右戒备势开始（图 2－210）；

我先将右拳迅速攻向对方的面部，用来吸引其注意力（图 2－211）；

接下来，迅速将左脚向前跟进（图 2－212）；

我立即向前方攻出右脚（图 2－213）；

我在呼气的同时，将右高位侧踢腿闪电般地踢中对手上盘空当处（图 2－214）；

我用的是瞬间的爆炸力去快速踢击的（图 2－215）；

将敌方向后方快速踢倒在地（图 2－216）。

注：右手上的假动作佯攻一定要逼真，要有突破力；右高位踢击动作要连贯、

及时、有力，整套动作须于瞬间完成，不可脱节。



图2－210



图2－211

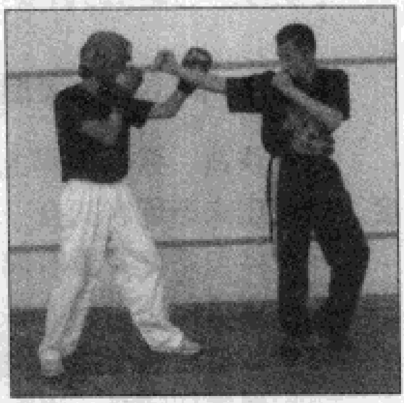


图2－212



图2－213



图2－214



图2－215



图2－216

【功力与辅助训练】

（一）高位侧踢腿踢击沙包训练

通过快速、强劲的踢击沙包来进一步用磨练高位侧踢腿的瞬间打击力度与快速度，以及用来磨炼步腿合一的高度协调性。

面对沙包站好，由右戒备势开始（图2－217）；

我迅速将左脚向前方移进（图2－218）；

我立即将右脚向前方提起，并果断向前方攻出（图2－219）；

我在呼气的同时，将右脚快速沿直线向前方踢出（图2－220）；

我用瞬间爆炸力向前方踢中沙包（图2－221）；

此时我须从意识上就去穿透沙包（图2－222）。

（图2－223、224、225、226）为李小龙当年留下的珍贵的以高位侧踢腿踢击沙包时的示范动作，从图中可以看到，其动作是极为强劲、直接与流畅的。

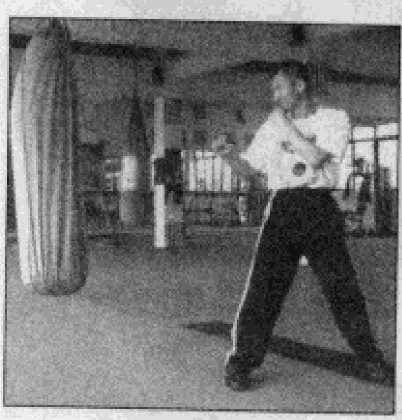


图2－217

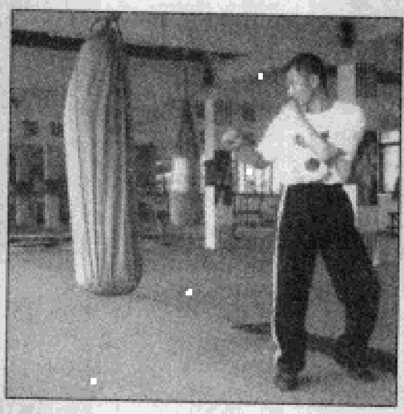


图2－218

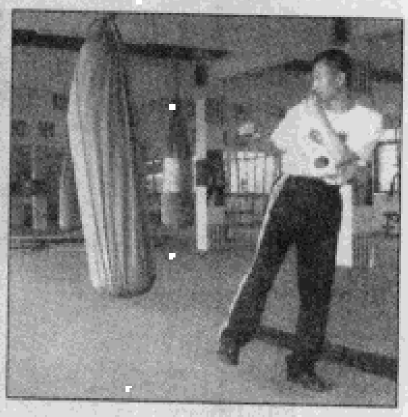


图2－219



图2－220

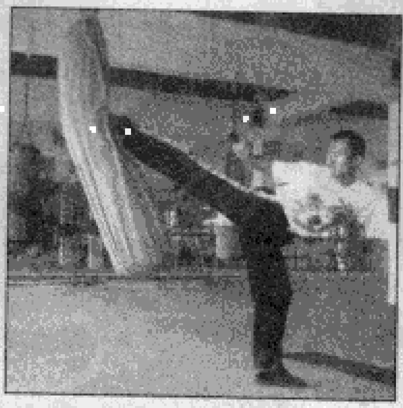


图2－221

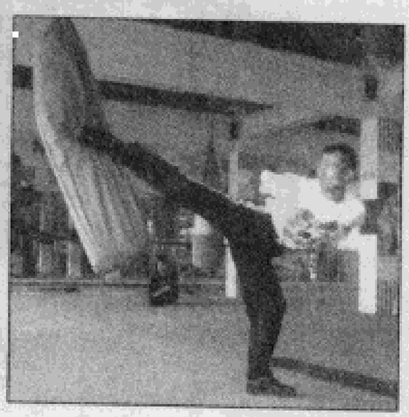


图2－222



图2－223



图2－224



图2－225



图2－226

（二）高位侧踢腿踢击木桩的训练

通过快速踢击木桩可用来磨练高位侧踢腿的快速度、准确性与杀伤力，以及增强脚部的硬度与破坏力。

由右戒备势开始（图2－227）；

我迅速将左脚向前方移动（图2－228）；

我立即将右脚向前上方提起并攻出（图2－229）；

我在呼气的同时，将右脚用瞬间快速爆炸力去果断踢出（图2－230）；

我在将右脚快速踢出的过程中，重心要稳固（图2－231）；

我方将右脚准确、快捷、有力地踢中了木桩（图2－232）。

当然，如果你的腿上基本功够好的话，还可以将右侧踢腿踢得更高一些，以及更狠一些（图2－233）。

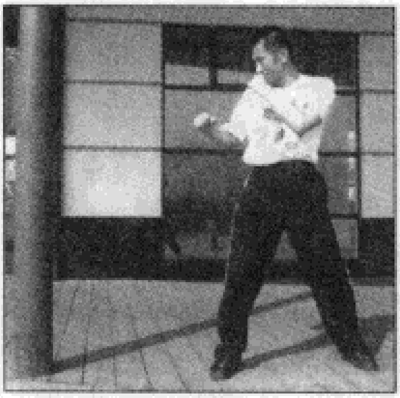


图 2-227

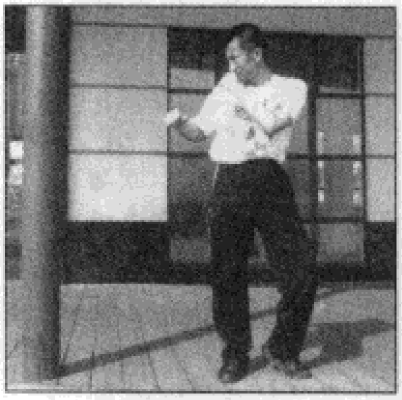


图 2-228



图 2-229



图 2-230



图 2-231



图 2-232

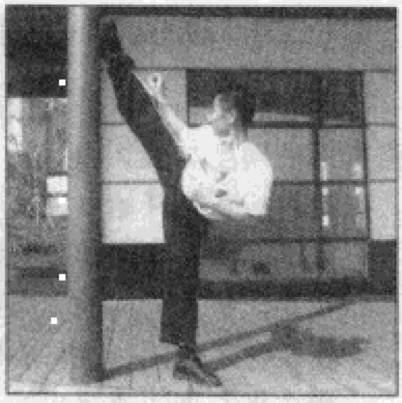


图 2-233

【动作要求】

1. 高位侧踢腿一定要突然、直接、果断而无预动。

2. 我方在进行快速踢击时，重心一定要稳固；而且必须呼气去进行配合。

3. 踢击动作一定要快捷，先将右膝关节收起来蓄力，然后再用瞬间的爆炸力去狠狠踢出，而且着力点是在脚后跟上，以便使攻击更具有穿透性。

4. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护，攻击之腿在踢完后要快速收回。

八、高位勾踢腿

高位勾踢腿的确曾是李小龙的主力腿法之一，只是由于其难度较高，而较难练到理想的境界。当然可能也有人会认为高腿法不实用，其实是仁者见仁，智者见智的，我们不可能因为个别人练不成这一高效腿法，就去全盘否认它. 事实上，纵观前几年的散打王比赛，那几位顶尖高手还不都是擅长以高位腿法去击倒对手的，如赫赫有名的“柳腿劈挂”，以及“白眉大侠”的高鞭腿等，而在日本的 K－1 武坛上，绰号“克罗地亚特警”的米连科的左高鞭腿，更堪称当今世界武坛上最为强悍的打击武器。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 2－234）；

我迅速将左脚向前方移进（图 2－235）；

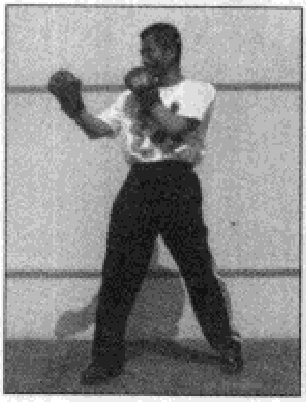
我在左脚落稳的同时，立即提起右脚，此时脚背须绷直（图 2－236）；

我在呼气的同时，由侧身状态快速将右脚横扫向敌方的面部或头部等要害处（图 2－237）；

我的右脚是由比较小的幅度来进行快速踢击的（图 2－238）；

我的高位勾踢腿须将右腿踢直，以便将瞬间的爆发劲力充分释放出来（图 2－239），然后再快速收回，着力点在脚背。

（图 2－240）为更高位的勾踢腿示范动作，但这对练习者的柔韧性的要求就要高很多。


图 2－234

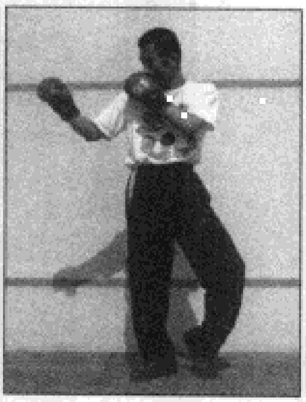
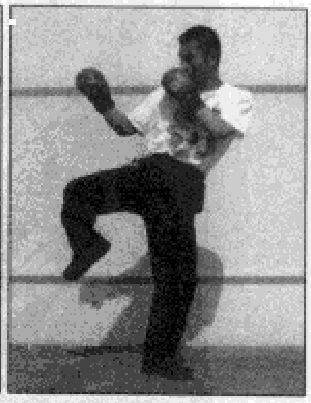

图 2－235


图 2－236


图 2－237

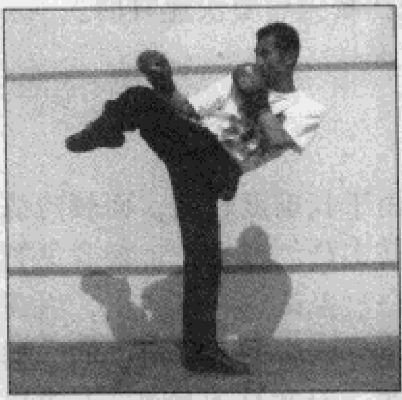


图 2-238



图 2-239



图 2-240

【实战运用训练】

在实战中，高位勾踢腿通常是在其他技术的引导下来突然狠踢对方的，或者是在反击中去巧妙地重踢对手。

由右戒备势开始（图 2-241）；

敌先将其右拳迅速攻向我的面部（图 2-242）；

我则迅速将左脚向前移进（图 2-243）；

我在呼气的同时，将右高位勾踢腿闪电般地踢出（图 2-244）；

我的重踢目标是对方的上盘空当处（图 2-245）；

我在右高位勾踢腿果断踢出的同时，下盘须稳固（图 2-246）；

我的右高位勾踢腿用短促的瞬间的爆炸力踢中了对手的头部或面部空当处，将其击倒在地（图 2-247）。

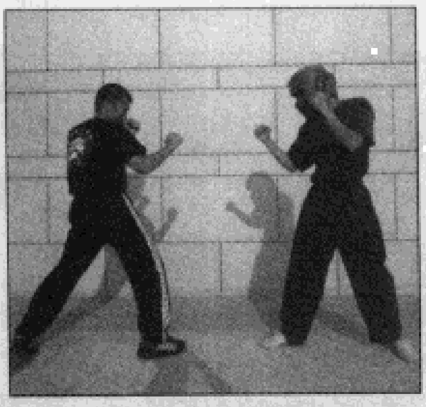


图 2-241



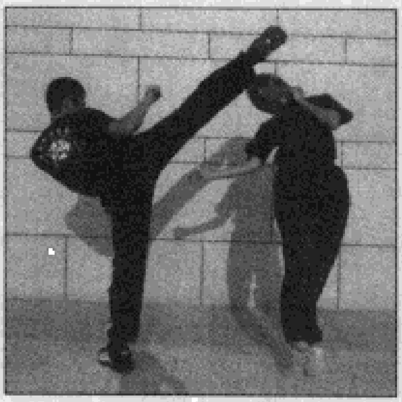
图 2-242


图2-243


图2-244


图2-245


图2-246


图2-247

注：反应要快，高踢腿要果断而直接。

【功力与辅助训练】

（一）高位勾踢腿踢击沙包训练

通过快速、强劲的踢击沙包来进一步提升高位勾踢腿的瞬间打击力度、快速度，以及培养良好的实战意识。

面对沙包站好，由右戒备势开始（图2-248）；

我迅速将后脚向前方移进（图2-249）；

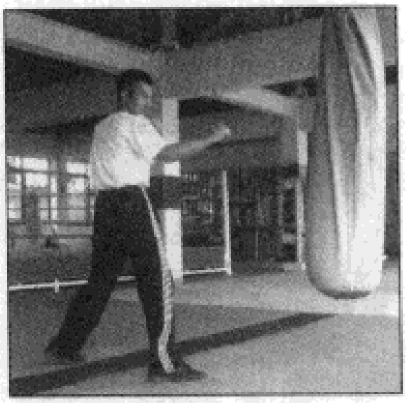
我立即将前（右）脚提起（图2-250）；

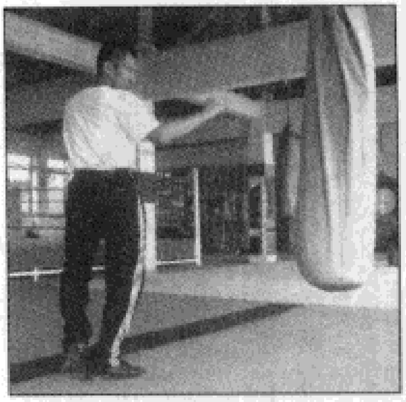
我在呼气的同时，将右脚背快速沿最短的路线踢向沙包（图2-251）；

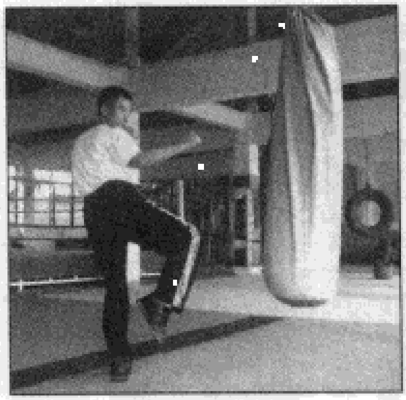
我在将右高位勾踢腿快速踢出的同时，下盘须稳固（图2-252）；

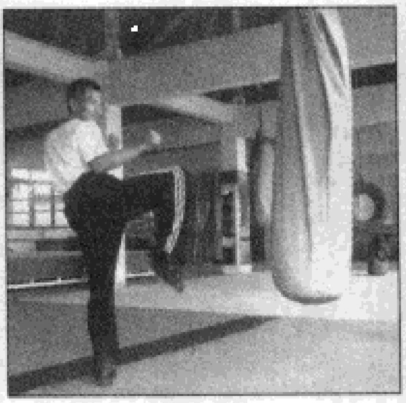
我的右高位勾踢腿运用的是瞬间爆炸力（图2-253）；

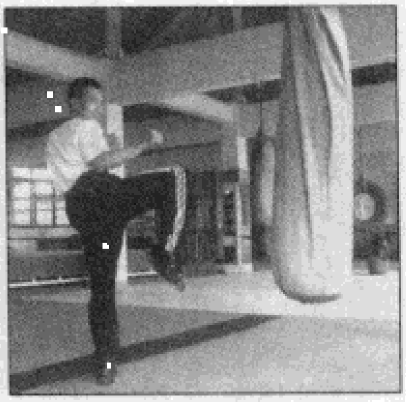
我的右脚背快速、强劲、清脆的踢中了沙包（图2-254）。

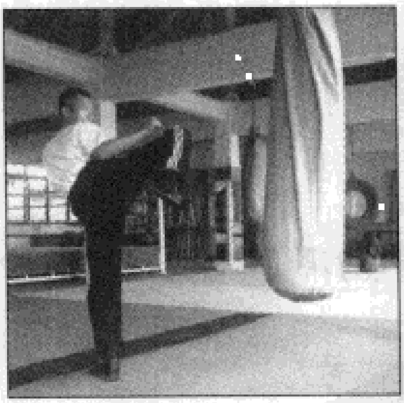

图 2 - 248

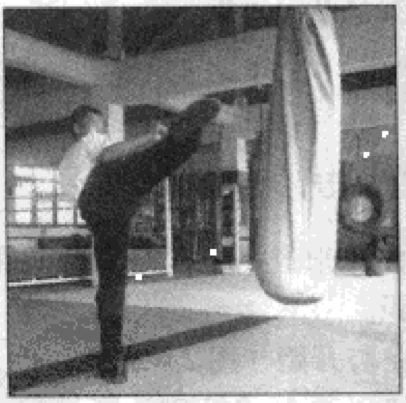

图 2 - 249

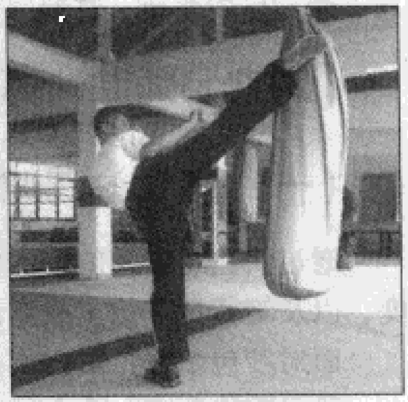

图 2 - 250


图 2 - 251


图 2 - 251


图 2 - 252


图 2 - 253


图 2 - 254

（二）高位勾踢腿踢击脚靶训练

通过快速、强劲的踢击脚靶来进一步提升高位勾踢腿的瞬间打击力度、准确性、快速度，以及用来培养良好的距离感。

由右戒备势开始，同伴右手持脚靶，并将脚靶的靶心转向其左侧（图 2 - 255）；

我迅速将后脚向前方移动（图2-256）；

我立即将前（右）脚提起（图2-257）；

我在呼气的同时，将右脚背快速沿最短的路线踢向脚靶（图2-258）；

我在右高位勾踢腿果断踢出的同时，下盘须稳固（图2-259）；

我的右高位勾踢腿运用的是瞬间的爆炸力，从而快速、强劲、清脆地踢中了脚靶（图2-260）。

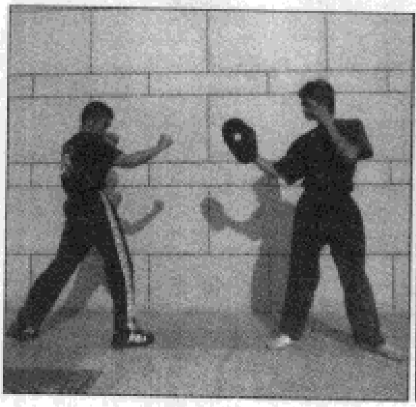


图2-255

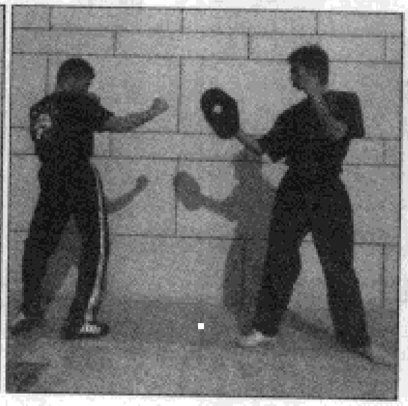


图2-256



图2-257

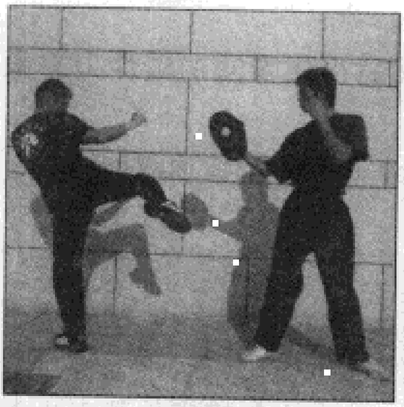


图2-258



图2-259

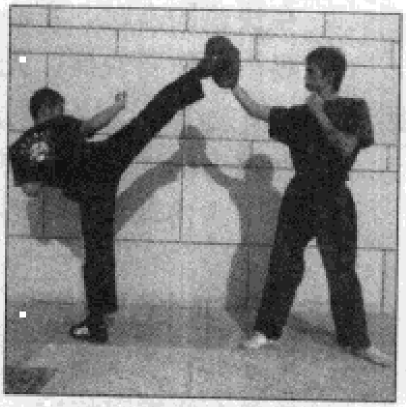


图2-260

（三）高位勾踢腿踢击木桩训练

通过快速、强劲的踢击木桩来进一步提升高位勾踢腿的杀伤力度、准确性和快速度。

由右戒备势开始（图2-261）；

我迅速将左脚向前方移进（图2-262）；

我立即将前脚提起，此时脚面须绷直（图2-263）；

我在呼气的同时，将右脚快速踢向木桩（图2-

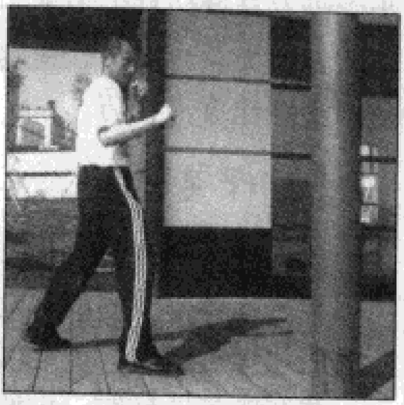


图2-261

264)；

我的右脚快速、准确地踢中了木桩（图 2－265），刚开始踢击时的力度要轻，使脚部有一个逐步适应的过程。

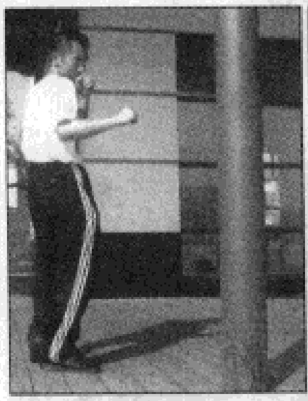


图 2－262

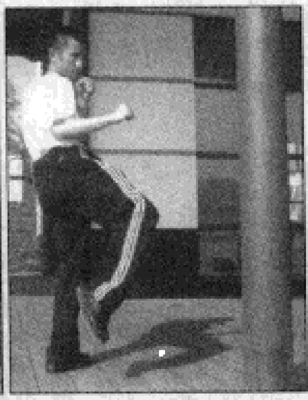


图 2－263

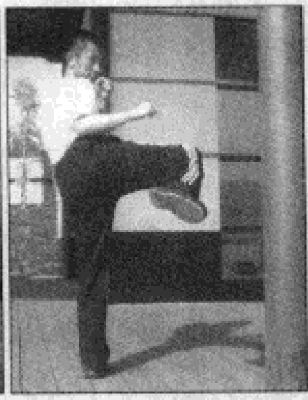


图 2－264

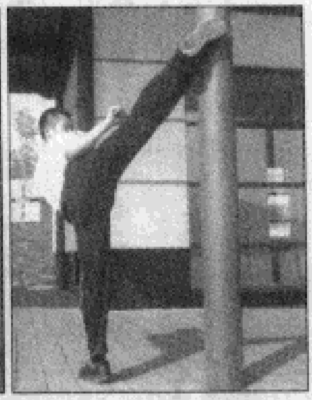


图 2－265

【动作要求】

1. 高位勾踢腿一定要突然、直接、果断而无预动。
2. 在快速踢击时，重心要稳固；必须呼气进行配合。
3. 踢击动作要快捷，先将右膝关节收起来蓄力，然后再用瞬间的爆炸力狠狠踢出，必须是小幅度快速踢击。
4. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护，攻击之腿在踢完后要快速收回。
5. 整个踢击动作一定要流畅。

九、外摆踢腿

虽然现在能够踢好这一腿法的练习者并不多，但这一腿法当年确实曾是李小龙在自己的教科书中示范过的经典踢击动作之一，它虽不是截拳道中的主力腿法，因为它没有足够的打击力去一击制胜，但只要能把握好时机，仍是一种突破力极强的腿法，因为它常可巧妙地避过对手的视线和防线突然踢中对手，所以也属于较难防范的突发性攻击技巧。

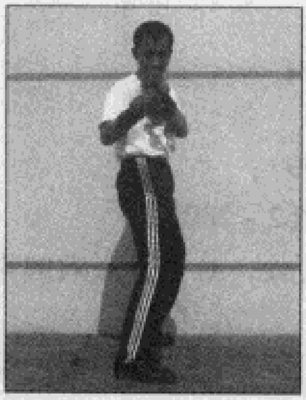
【动作要领】

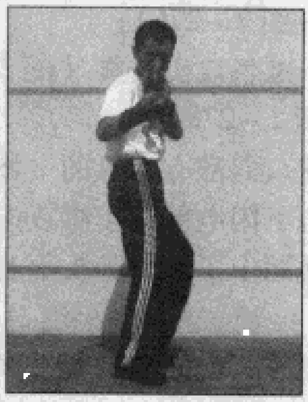
由右戒备势开始（图 2－266）；
我迅速将左脚向前移动（图 2－267）；
我快速提起右脚，此时须伸直脚背（图 2－268）；
我在呼气的同时，由侧身的状态而快速出脚攻击（图 2－269）；
我的右脚是快速反扫向敌方上盘的（图 2－270）；

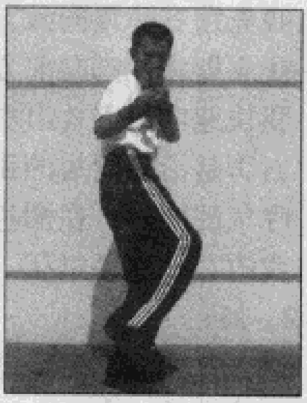
要将髋部充分伸展，将右腿快捷踢出（图2－271）；

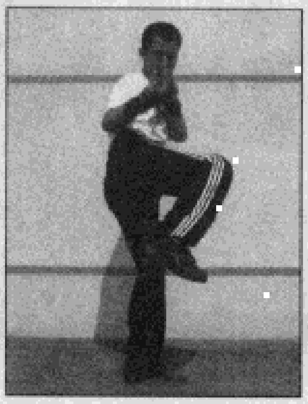
我的右腿是沿一个极短的弧线快速踢击的（图2－272）。

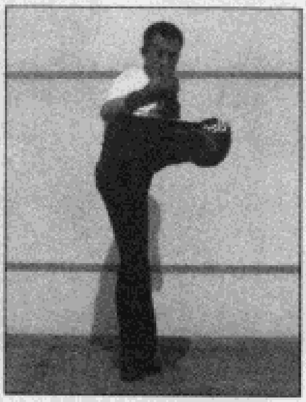
（图2－273、274）为外摆踢快速踢击时的侧面示范动作。记住，仍须在充分放松的基础上，果断出腿踢击，仍须用瞬间爆炸力进行迅猛的踢击。

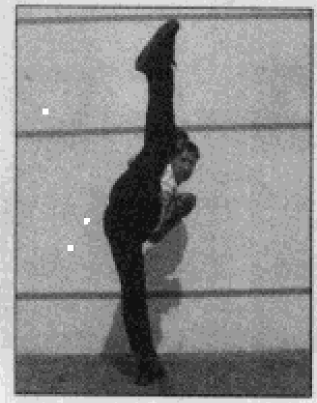

图2－266

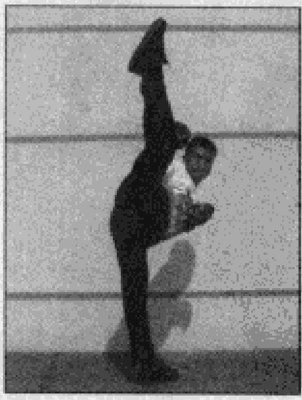

图2－267

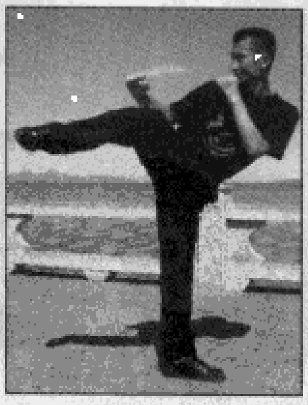

图2－268

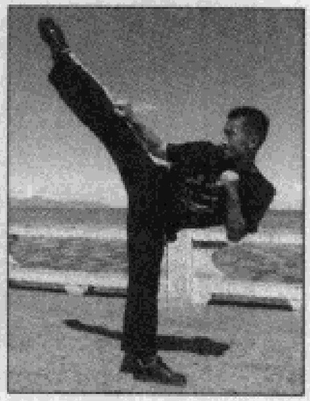

图2－269


图2－270


图2－271


图2－272


图2－273


图2－274

【实战运用训练】

战例示范1：我方右拳佯攻/右外摆踢狠击敌头部

由右戒备势开始（图2-275）；

我先用右拳攻向敌方上盘（图2-276）；

我立即将左脚向前方上步，准备攻出右脚（图2-277）；

我快速向前方攻出右脚（图2-278）；

右脚是沿最简短的弧线快速攻向敌方上盘的（图2-279）；

呼气的同时，在侧身的状态下闪电般地出脚攻击的（图2-280）；

我的右外摆踢迅猛、果断地踢中了对方的头部右侧要害处，给予其有效的重创（图2-281）。

注：首先要掌握良好的距离感，由放松的状态来果断出腿攻击，并用瞬间爆炸力有效地抢攻对方。



图2-275



图2-276



图2-277



图2-278



图2-279



图2-280



图2-281

战例示范2：敌方右腿攻击/我右外摆踢反击敌方头部

由右戒备势开始（图2-282）；

对方先用其右横扫腿攻向我方（图2-283、284）；

我快速用右手顺势拍击敌方攻击腿（图2-285）；

我的右手顺势向右侧用力牵拉敌右腿，迫使其失去重心平衡（图2-286）；

接下来，我立即将左脚向前方上步，准备攻出右脚（图2-287、288）；

我快速向前上方攻出右脚，由最放松的状态来快速、果断地出腿攻击（图2-289）；

我的右脚是沿最简短的弧线来快速踢击敌方上盘（图2-290）；

我的右外摆踢准确而强劲地踢中了对方的头部右侧空当处，给予其强力重创（图2-291）。



图2-282



图2-283



图2-284

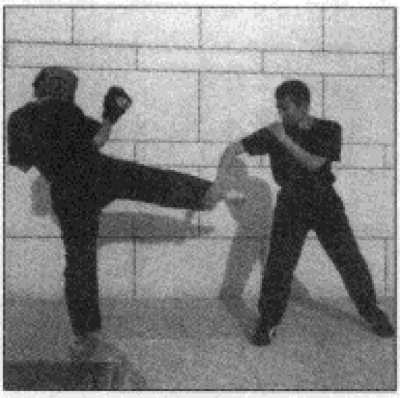


图 2 -285



图 2 -286



图 2 -287



图 2 -288



图 2 -289

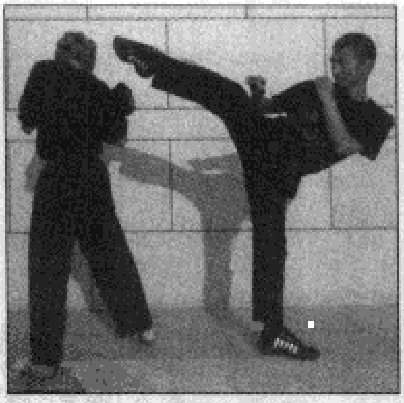


图 2 -290



图 2 -291

【功力与辅助训练】

（一）外摆踢腿踢击沙包训练

通过快速、强劲的踢击沙包来进一步用发展和磨练外摆踢腿的瞬间打击力度与快速度，以及全身的有效配合。

面对沙包站好，由右戒备势开始（图2－292）；

我迅速将后脚向前方移动（图2－293）；

我立即将前脚提起并快速攻出（图2－294）；

在呼气的同时，将右脚尽量沿最短小的弧线快速踢向目标（图2－295）；

在右脚快速踢击的同时，支撑腿须稳固（图2－296）；

我的右脚跟（或前脚掌）快速、强劲、干脆地踢中了沙包（图2－297）。

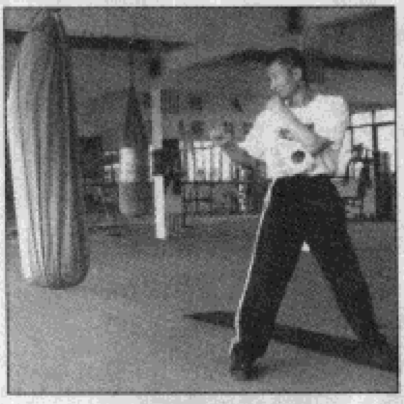


图2－292

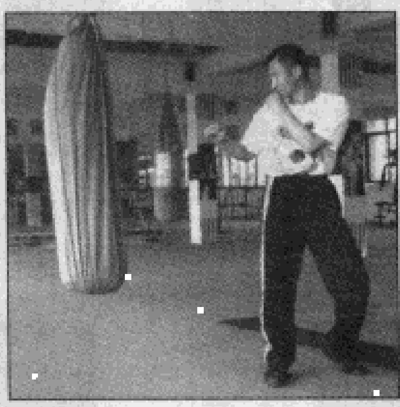


图2－293



图2－294



图2－295



图2－296

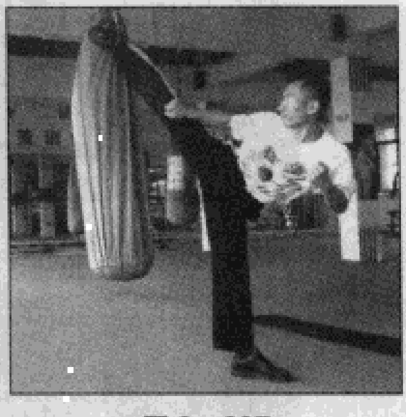


图2－297

（二）外摆腿踢击木桩训练

通过快速、强劲的踢击木桩来进一步提升外摆踢腿的杀伤力度与快速度，以及全身的有效配合。

由右戒备势开始（图2－298）；

我迅速将左脚向前方移动（图2－299）；

我立即将前（右）脚提起并快速攻出，此时脚背须绷直（图2－300）；

在呼气的同时，由侧身状态快速将右脚反扫向木桩（图2－301）；

我是用瞬间的快速爆炸力去迅猛地踢击，所以当前脚掌接触到目标时必会产生清脆、响亮的打击声（图2－302）。

（图 2－302－1、2－302－2）为快速踢击脚靶的训练，用来练习外摆踢腿的瞬间爆发力与快速度。

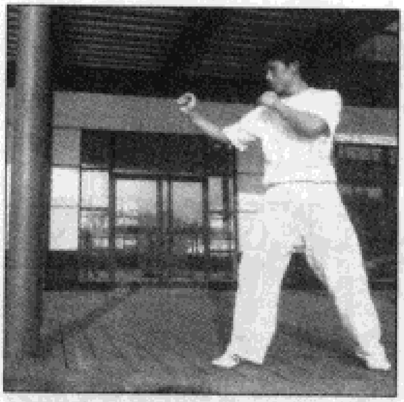
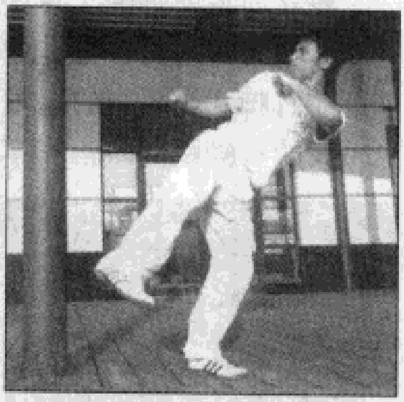
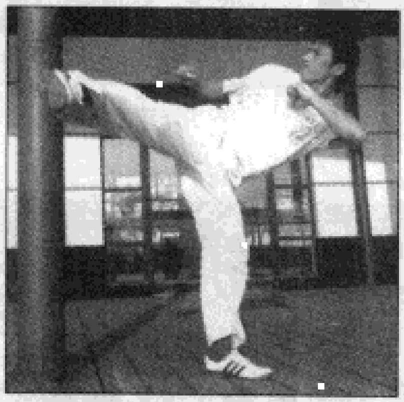
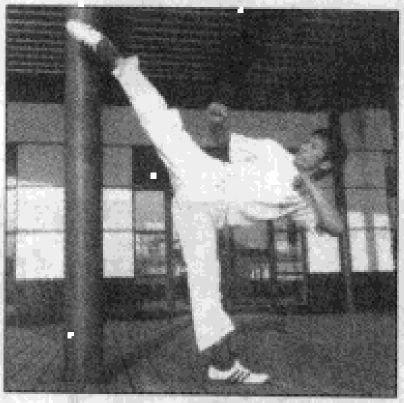

图 2－298


图 2－299


图 2－300


图 2－301


图 2－302

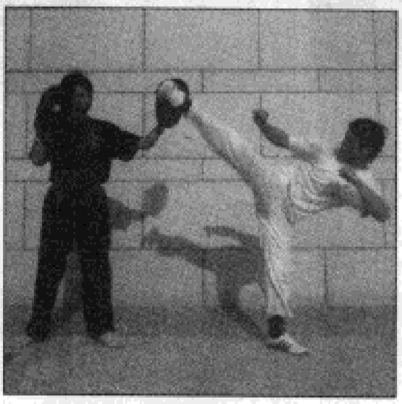

图 2－302－1


图 2－302－2

【动作要求】

1. 外摆踢一定要突然、直接、果断、简捷而无预动。
2. 在进行快速踢击时，重心一定要稳固；必须呼气进行配合。
3. 踢击动作要快捷，先将右膝收起来蓄力，然后再用瞬间的爆炸力狠狠踢出。
4. 须尽可能地缩小踢击幅度，提升踢击速度。
5. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护，踢完后快速收回。

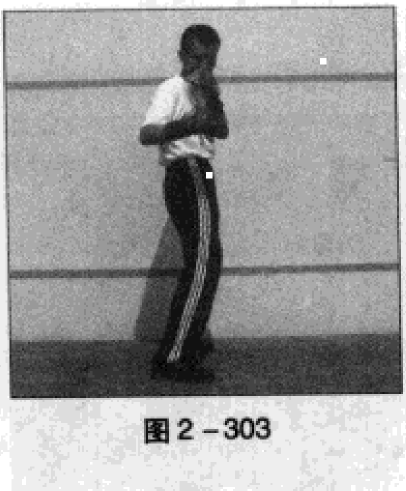
十、转身后踢腿

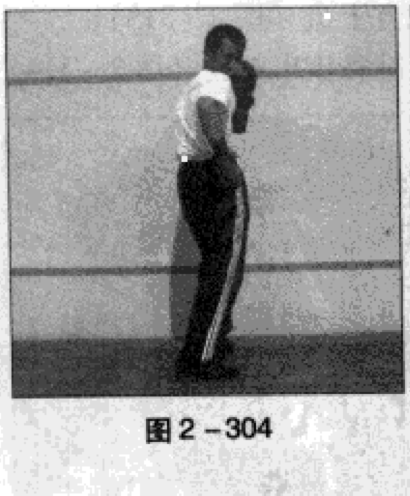
这是截拳道中极具杀伤力的反击型踢法，由于这种腿法的出招极为突然，且多在对方露出破绽的情况下才出脚，因此对方将极难防范。它属于一种直线型的快捷腿法，所以踢击的速度与准确性是最重要的。

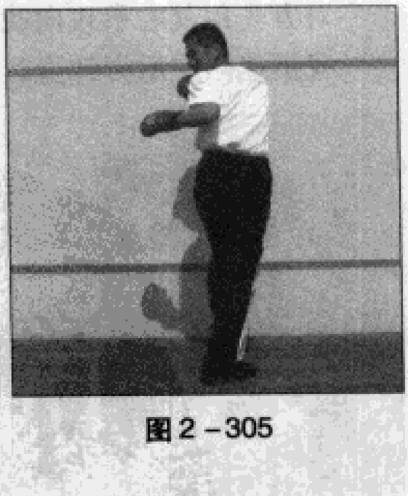
【动作要领】

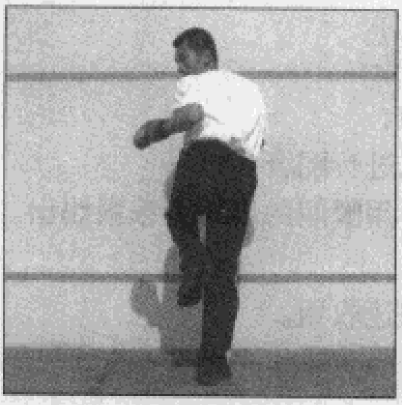
由右戒备势开始（图2－303）；
我迅速将前面的脚向内侧转动，同时也带动身体向左侧转动（图2－304）；
我身体继续向左后方转动，准备出左脚进行攻击（图2－305）；
将左脚快速贴住右支撑腿膝关节果断向后方踢出（图2－306）；
我的左脚须沿直线向后方迅猛踢出（图2－307）；
在呼气的同时，用瞬间爆炸力将左腿向后方踢直（图2－308）。

（图2－309、310、311）为转身后直踢快速踢击的另一侧示范。记住，此时仍须呼气进行配合，用脚后跟发力快踢，从而使整个踢击动作更具有穿透性。


图2－303


图2－304


图2－305


图 2－306

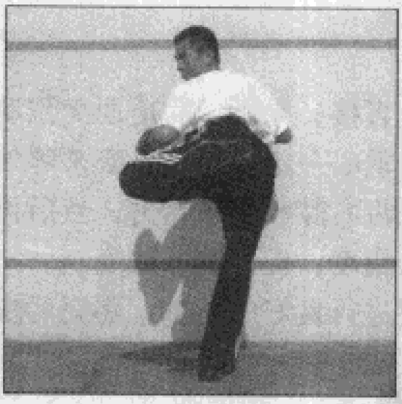
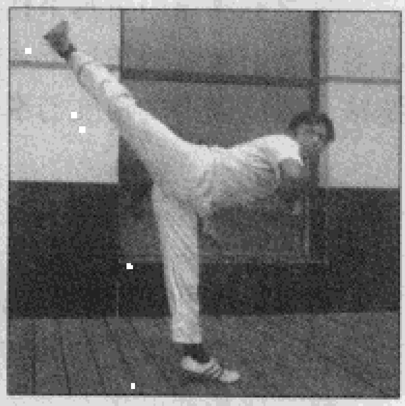

图 2－307


图 2－308


图 2－309


图 2－310


图 2－311

【实战运用训练】

由右戒备势开始（图 2－312）；
对方先用其右拳攻向我方上盘（图 2－313）；
我迅速向左后方转身，准备攻出左腿（图 2－314）；


图 2－312

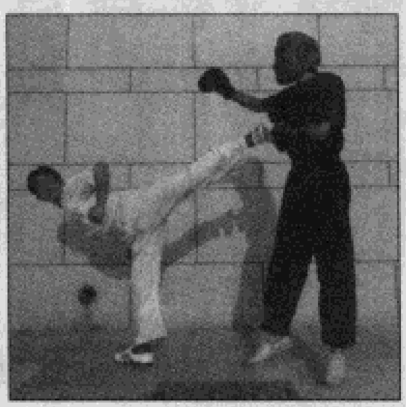

图 2－313


图 2－314

我立即将左脚贴住支撑腿而果断地向后方踢出（图2-315）；
我是在呼气的同时，将左脚沿直线快速向后方踢出的（图2-316）；
这种瞬间爆炸力必会给予进攻者以决定性的打击（图2-317）。


图2-315


图2-316

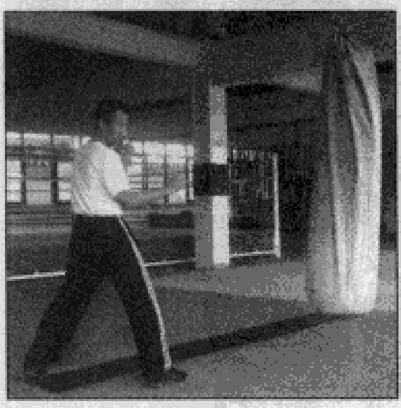

图2-317

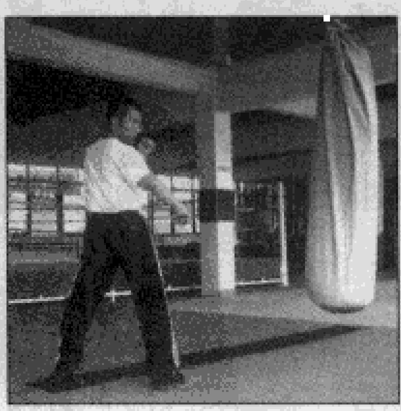
【功力与辅助训练】

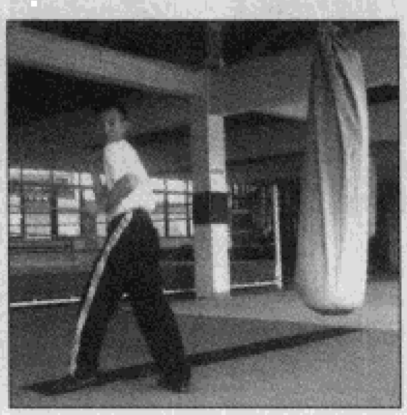
（一）转身后踢腿踢击沙包训练

沙包是用来发展后踢腿的快速度、准确度、瞬间爆炸力与良好距离感的最重要的方法之一。

由右戒备势开始（图2-318）；
我迅速将前面的脚向内侧转动，同时带动身体向左后方转动（图2-319）；
我的身体继续向左后方转动（图2-320）；
我迅速将左脚贴住支撑腿而果断向后方踢出（图2-321）；
在呼气的同时，将左脚快速踢出（图2-322）；
我运用的是瞬间爆炸力快捷踢中沙包（图2-323）。


图2-318


图2-319


图2-320

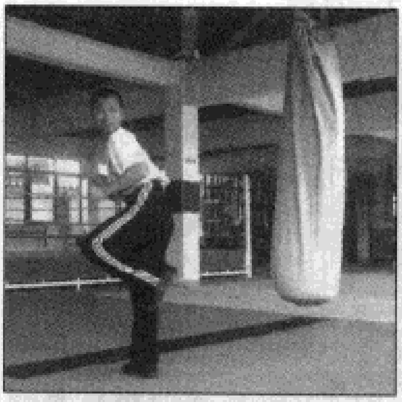


图 2－321

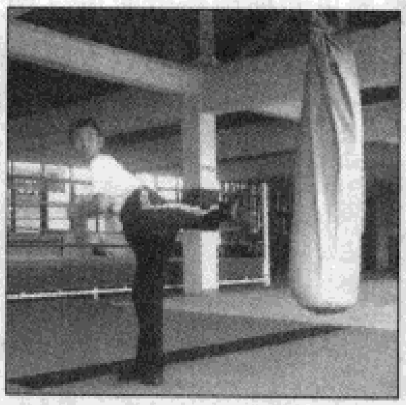


图 2－322

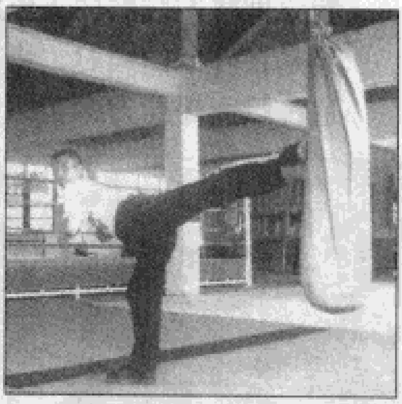


图 2－323

注：踢击动作一定要干脆、利索，要快踢快收。最重要的是，一定要背对着目标将腿快速踢出。

（二）转身后踢腿踢击木桩的训练

踢击木桩的训练可用来提升你的杀伤力度、良好的距离感以及踢击的精确性。

由右戒备势开始（图 2－324）；

我迅速将前脚向内侧转动，同时也带动身体转动（图 2－325）；

我将身体继续向左后方转动（图 2－326）；

迅速将左脚贴住右支撑腿果断向后方踢出（图 2－327）。

在呼气的同时，将左脚沿直线向后方踢出，我的瞬间爆炸力必会产生清脆的打击劲力（图 2－328）。

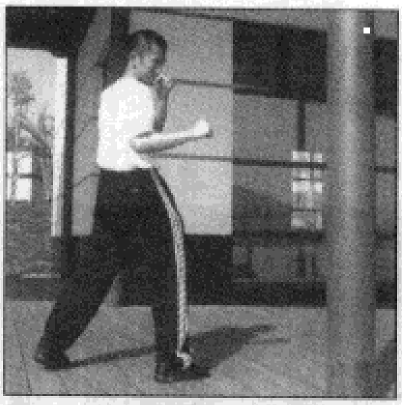


图 2－324



图 2－325



图 2－326

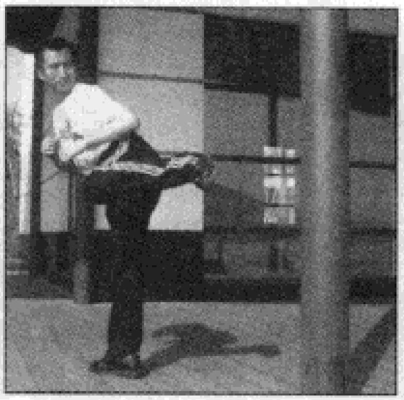


图2-327

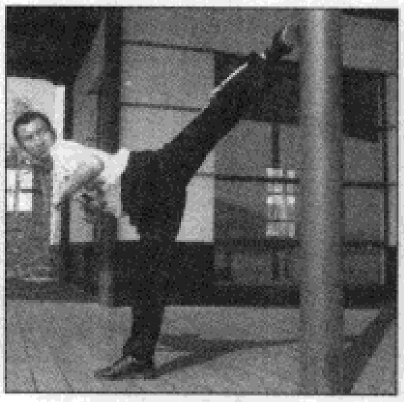


图2-328

（三）转身后踢腿踢击脚靶训练

踢击脚靶的训练对后踢腿来讲实在是太重要了，因为利用这种手段可以训练你的良好距离感、踢击的精确度、瞬间的爆炸力以及实战意识。

由右戒备势开始，同伴将脚靶抱牢于胸前（图2-329）；

我迅速将前脚向内侧转动，同时也带动身体转动（图2-330）；

我将身体继续向左后方转动，准备攻出左脚（图2-331）；

我将左脚贴住右支撑腿迅速向后方踢出（图2-332）；

在呼气的同时，将左脚沿直线向后方踢出，准确命中了目标（图2-333）；

我的瞬间爆炸力必会产生清脆的打击声（图2-334）。



图2-329



图2-330



图2-331



图 2－332

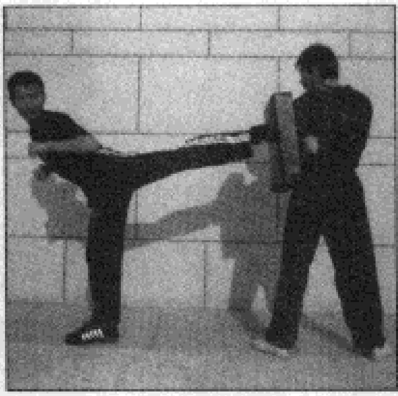


图 2－333

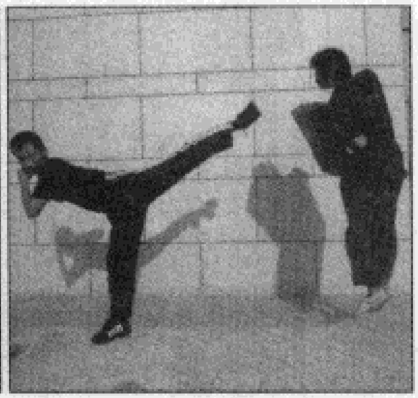


图 2－334

【动作要求】

1. 后踢腿一定要突然、直接而无预动。
2. 踢击动作要放松攻出，保证能够发挥出最快的踢击速度。
3. 一定要用瞬间爆炸力去快捷踢出。
4. 在踢击的过程中，重心一定要稳固。
5. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护，踢完后快速收回。

十一、后旋踢腿

后旋踢属于截拳道中难度较高的腿法技巧，当然也是李小龙的强力攻击武器之一。可能有些人会认为这种腿法有点花俏，其实在空手道、跆拳道或是在中国的散打中，这都是一种极为强劲、有效的打击武器，只要你敢去运用，它是完全可以击倒对手的。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 2－335）；

我迅速将前面的脚向内侧转动，同时也带动身体向左后方转动（图 2－336）；

我的身体继续向左后方转动，准备攻出左脚（图 2－337）；

我将左脚果断的向后方踢出，而且是向后上方快速踢出的，因为打击目标是对方的头部等上盘要害处（图 2－338）；

我的左脚是沿一个比较小的弧度向左后方快速踢出的（图 2－339）；

我在呼气的同时，运用瞬间的爆炸力将左腿的劲力完全释放出来（图 2－340），踢完后要将脚快速收回。

（图 2－341、342）为后旋踢快速踢击时的另一个角度示范动作。须在快速的转体动作带动下去果断踢击，左脚在击中目标前的瞬间仍须有明显的回勾动作，用

来强化后旋踢的打击力度。

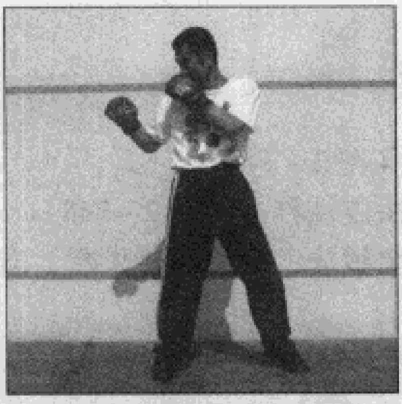


图 2－335



图 2－336

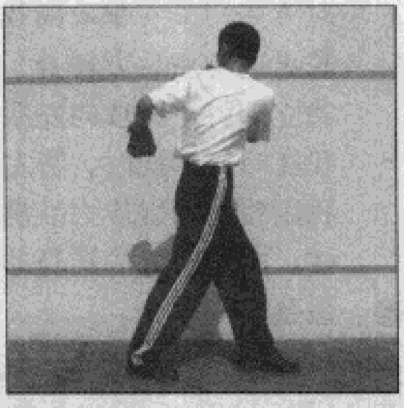


图 2－337

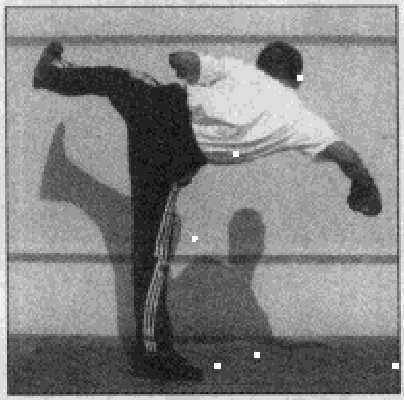


图 2－338



图 2－339

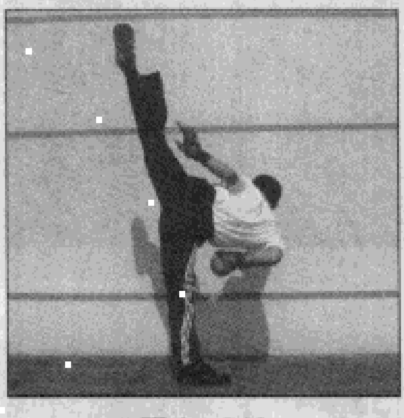


图 2－340



图 2－341



图 2－342

【实战运用训练】

在实战中，后旋踢腿通常是用做反击的技巧或是在其他技巧的掩护下来突然打击对方。

由右戒备势开始（图2－343）；

对方先用其右拳攻向我方上盘（图2－344）；

我迅速向左后方转身，准备攻出左腿（图2－345）；

我立即将左脚攻向左后方（图2－346）；

我在呼气的同时，将左脚狠狠踢向对方的头部空当（图2－347）；

我用瞬间的爆炸力准确踢中了对方的头部，给予其决定性打击（图2－348）。

注：向左后方的转身动作要快，重心要稳固，反应要敏捷；后旋踢要果断、准确、强劲。



图2－343



图2－344

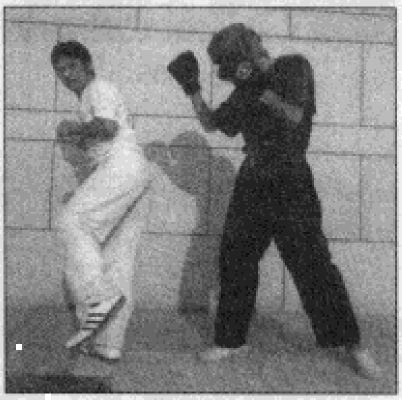


图2－345

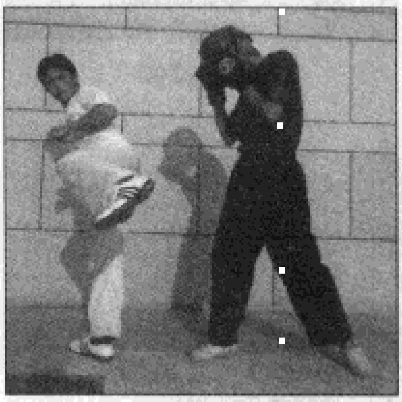


图2－346

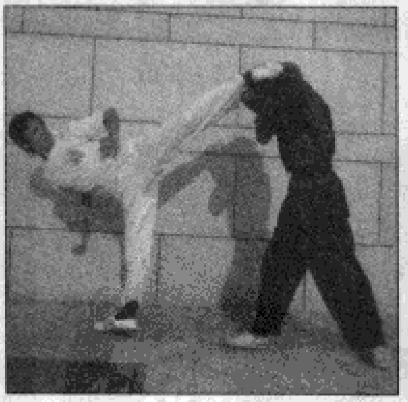


图2－347

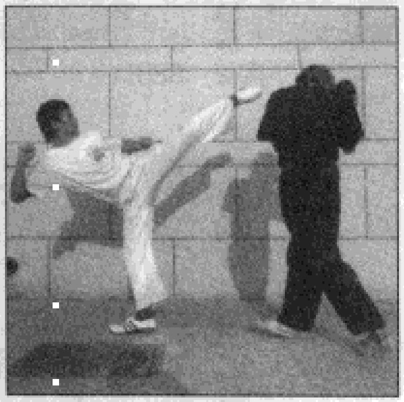


图2－348

【功力与辅助训练】

（一）后旋踢腿踢击沙包训练

沙包是用来发展后旋踢的准确度、全身协调性与瞬间打击力度的最有效手段之一，也是改进发力技巧必不可少的训练技巧。

由右戒备势始（图2－349）；

我迅速将前面的脚向内侧转动，同时也带动身体向左侧转动（图2－350）；

我继续将身体向左后方转动，同时准备将左脚攻出（图2-351）；

我的左脚须放松而快捷地向后上方踢出（图2-352）；

我的左脚是沿一个比较小的弧度向左后方闪电般踢出的，并用瞬间的爆炸力准确、干脆地踢中了目标（图2-353）。

注：我方的踢击动作一定要突然、利索，快踢快收。

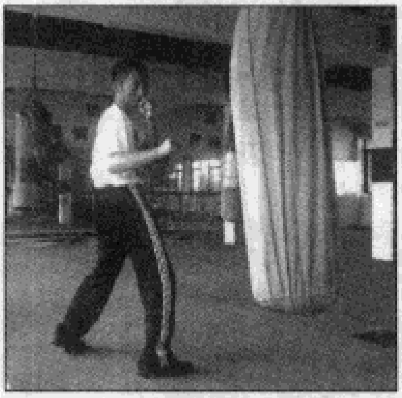


图2-349

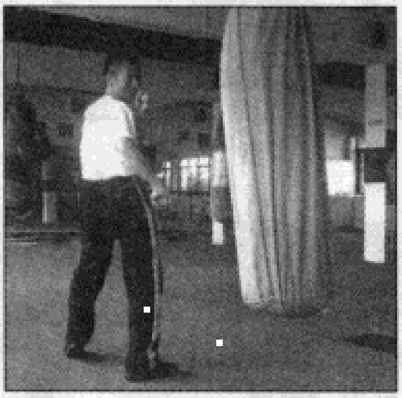


图2-350



图2-351



图2-352



图2-353

（二）后旋踢腿踢击脚靶训练

通过快速、强劲的踢击脚靶来进一步提升后旋腿的瞬间打击力度、准确性、快速度，以及用来培养良好的距离感。

由右戒备势开始（图2-354）；

我迅速向左侧转动身体，以及将右脚向内侧转动（图2-355）；

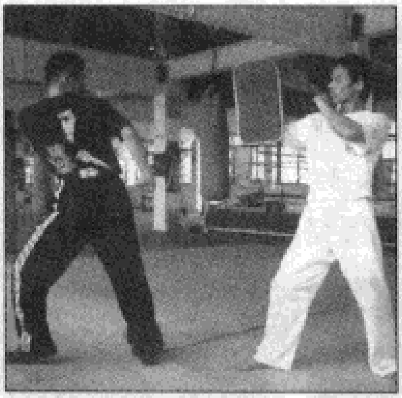
我直至向左后方转为背对着目标的状态（图2-356）；

果断将左脚向后上方踢出（图2-357）；

左脚须尽量沿一个比较小的弧度向左后上方快捷踢出（图2-358）；

我用瞬间爆炸力清脆、有力地踢中了脚靶（图2-359）。


图 2－354


图 2－355

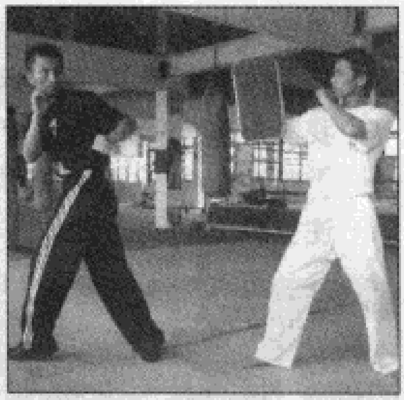

图 2－356


图 2－357

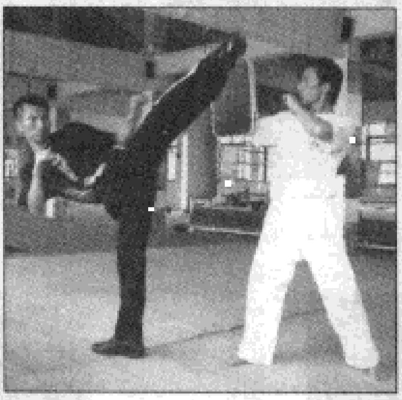

图 2－358


图 2－359

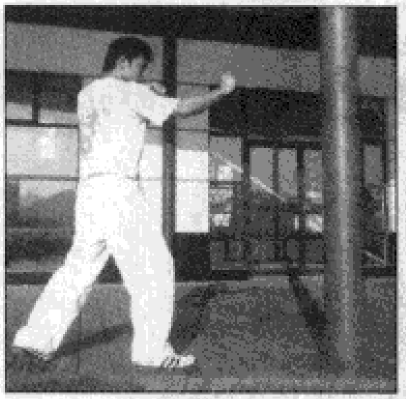
（三）后旋踢腿踢击木桩训练

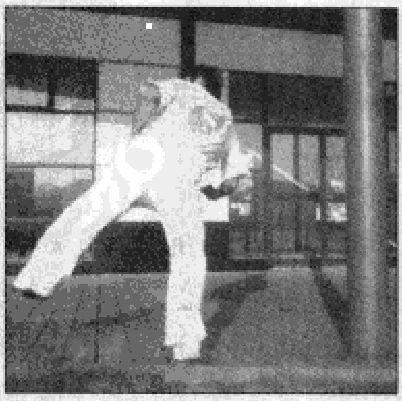
通过快速、强劲的踢击木桩来进一步提升后旋腿的杀伤力度、准确性与快速度。

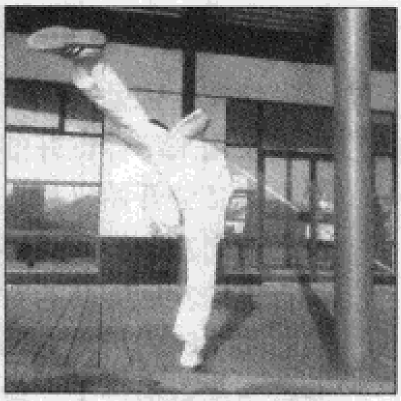
由右戒备势开始（图 2－360）；

我迅速向左侧转动身体，将左脚向左后上方快速攻出（图 2－361）；

我须果断而放松地将左脚向后上方踢出（图 2－362）；


图 2－360


图 2－361


图 2－362

我的左脚要尽量沿一个比较小的弧度向左后上方快捷踢出（图2－363）；

我左脚准确、有力地踢中了目标，着力点在前脚掌（图2－364）。



图2－363



图2－364

【动作要求】

1. 后旋腿一定要突然、直接而无预动。

2. 踢击动作要放松地攻出，保证能够发挥出最快的踢击速度。

3. 后旋踢腿一定要简捷，不要拖泥带水。

4. 一定要用瞬间爆炸力去快捷地踢出。

5. 在踢击的过程中，重心一定要稳固。

6. 左脚在击中目标前的瞬间须有明显的回勾动作，用来强化后旋踢的打击力度。

7. 在踢击的同时上肢要进行良好的防护，踢完后要快速快收。

十二、下截腿

下截腿也叫截踢腿，属于截拳道中的防御型腿法，也是截拳道中的仅有的带有浓厚的中国色彩的打击武器之一，它的主要作用是将敌方的腿法攻击有效地拦截于半途中，并由此去严重的挫伤敌方的攻击武器。

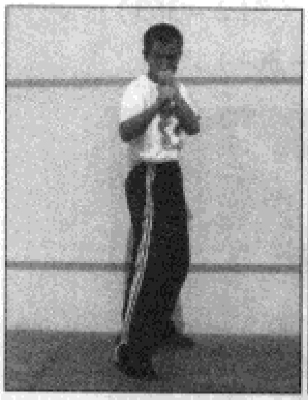
【动作要领】

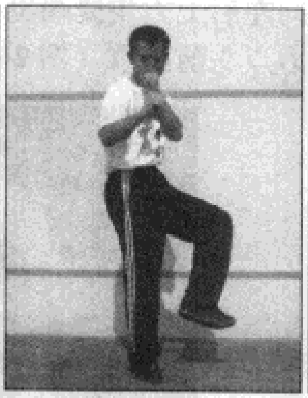
由右戒备势开始（图2－365）；

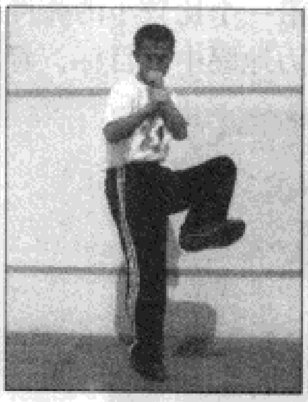
我迅速将位于后面的左脚向前方提起（图2－366）；

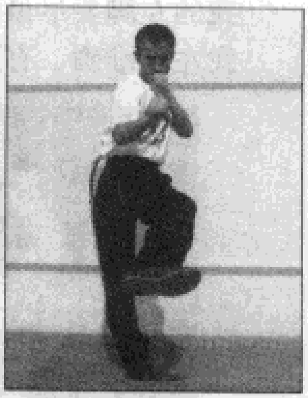
我将左脚往前方收起来蓄力（图2－367）；

随后，在呼气的同时，将左脚沿最简捷的路线快速踹向敌方的前腿膝关节处（图2－368），须以最快的速度放松地踢出，用的是瞬间爆炸力。


图 2－365


图 2－366


图 2－367


图 2－368

【实战运用训练】

在搏击对抗中，下截腿通常用来反击对方，也就是去突然迎击对方的下肢，尤其是对方裸露出来的膝关节，用来严重削弱对方的整体战斗力。

由右戒备势开始（图 2－369）；

对方先用其左拳攻向我方，我速用右手向内侧拍击其前臂外侧（图 2－370）；

我立即将左脚提起，快速向前方踢出去迎击（图 2－371）；

我在呼气的同时，将左脚沿最简捷的路线快速踹向敌方的前腿之膝关节要害处（图 2－372）；

我以最快的速度并放松地踢出，保证动作的流畅度（图 2－373）；

我方后发先至用迅猛的左截踢腿准确地踢中了对方的前腿膝关节处（图 2－374）；

我强劲的瞬间爆炸力不但可以将敌方的攻击完全破坏掉，而且还可由此重度挫伤其下肢，迫使其丧失继续格斗的能力（图 2－375）。


图 2－369


图 2－370


图 2－371



图2－372



图2－373



图2－374



图2－375

【功力与辅助训练】

截踢腿踢击木桩训练

通过快速踢击木桩来进一步发展截踢腿的强劲杀伤力度与快速度。

面对木桩站好，由右戒备势开始（图2－376）；

我迅速将位于后面的左脚向前方提起（图2－377）；

我在呼气的同时，将左脚沿最简捷的路线快速踹向木桩（图2－378）；

我在左脚快速踢出的同时，下肢的支撑须稳固（图2－379）；

我用瞬间的爆炸力准确、清脆地踢中了木桩（图2－380）。

（图2－381）为下截腿快速踢击木桩时的另一个角度示范，动作要短促与快捷。

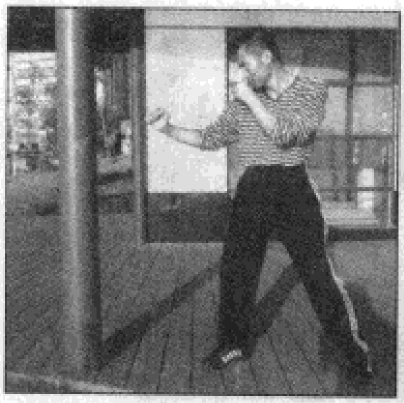


图 2－376

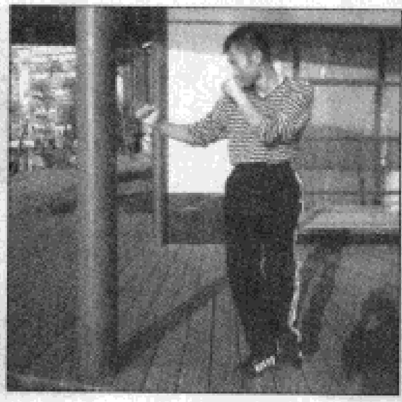


图 2－377



图 2－378

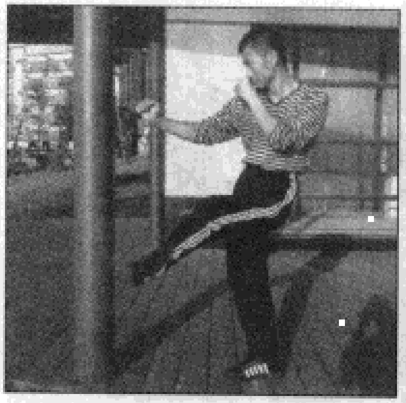


图 2－379

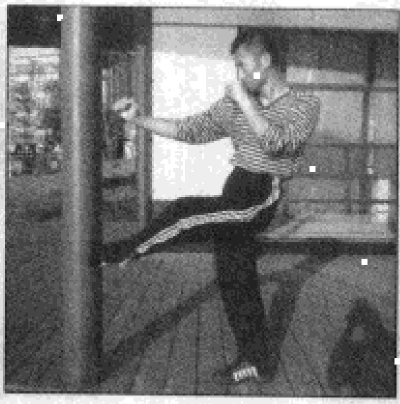


图 2－380

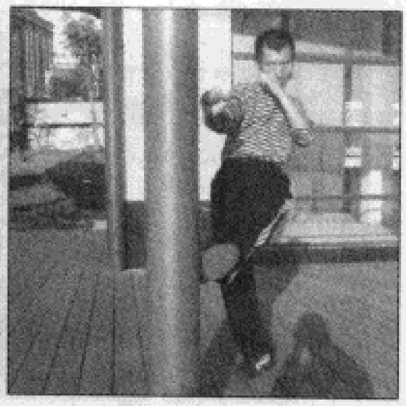


图 2－381

【动作要求】

1. 左腿踢击动作一定要突然而无预动。

2. 踢击动作要快捷与短促，要先将膝关节收起来蓄力，然后再用瞬间爆炸力狠狠踢出。

3. 在踢击时重心一定要稳固。

4. 踢击的同时上肢须进行良好的防护。

第 5 节 截拳道的地面实战腿法训练

在这里之所以要将在地面上进行格斗的腿法单独列出来进行讲述，是因为这些非常规腿法使用的机会较少，但又确实有这些内容存在，所以我们在重点训练前面腿法的基础上，可对本节的内容进行适当的练习，用来丰富或扩展我们的格斗武器系统。由于这些腿法仅可用于街头格斗中，存在一定的局限性，所以只介绍几例具

有代表性的地面格斗腿法。

一、倒地侧踹腿

这种地战腿法主要用于街头格斗中，也就是当自己不慎倒地而敌方又猛扑过来时，可用这种腿法出其不意地突然狠踢对手。

【动作要领】

假设我倒卧于地上，此时须将右腿收回来蓄力（图3－1）；

我在呼气的同时，将右脚沿最简捷的路线快速踹出，目标是敌方的前腿膝关节或是腹部等要害处（图3－2）；

我的踢击用的是瞬间爆炸力（图3－3），要快踢快收。

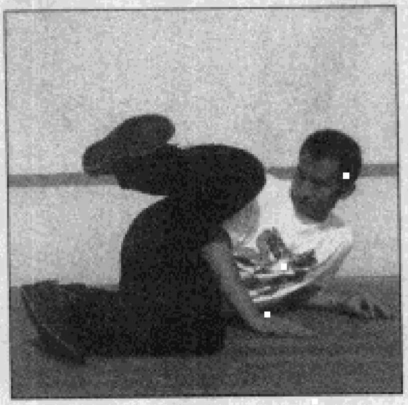


图3－1

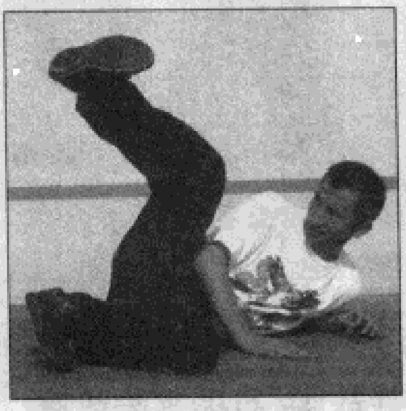


图3－2

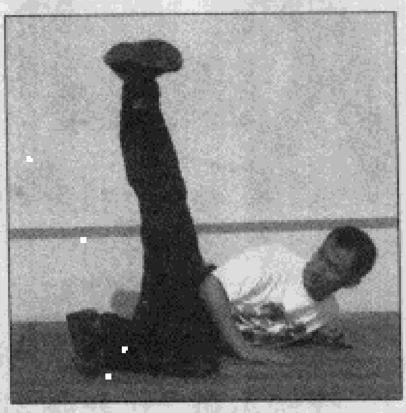


图3－3

【实战运用训练】

在搏击对抗中，倒地侧踹腿主要用来反击对方，也就是去突然狠踢对方距离我方最近的部位，这种打法虽不能由此完全解除敌方的战斗力，但至少可用来严重削弱对方的整体战斗力。

战例示范1：左脚勾挂敌脚/右脚狠踹敌膝

假设我倒卧于地上，此时将右腿收回来蓄力（图3－4）；

对方猛冲过来，我先用左脚在下面勾住对方前脚，使其无法脱身（图3－5）；

我将右脚快速踹向敌方的前腿膝关节处（图3－6）；

我在左脚用力回勾对方前脚的同时，给予敌方的前腿膝关节以强力重踢（图3－7），（3－7－1）为本动作的另一个角度示范；

我用强劲的瞬间爆炸力严重挫伤敌方的前腿膝关节（图3－8）。

注：左、右脚的动作要协调配合好。

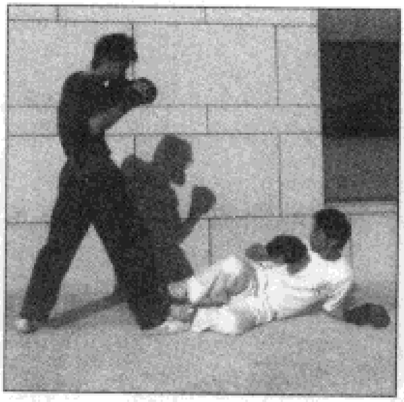

图3-4


图3-5

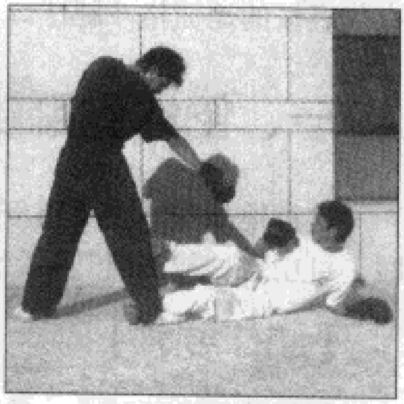
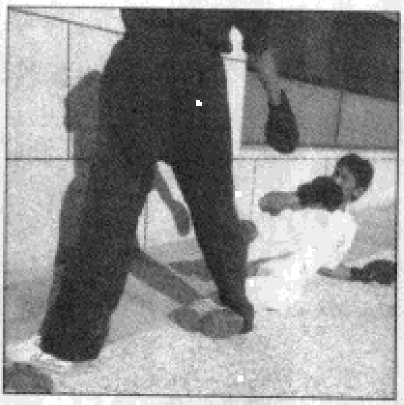
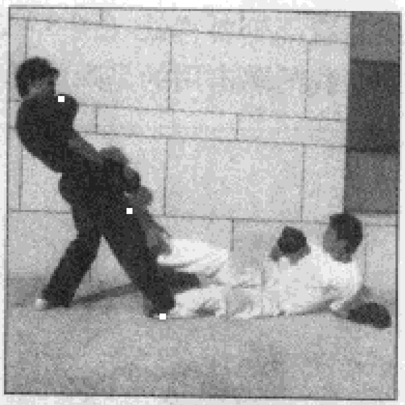

图3-6


图3-7


图3-7-1

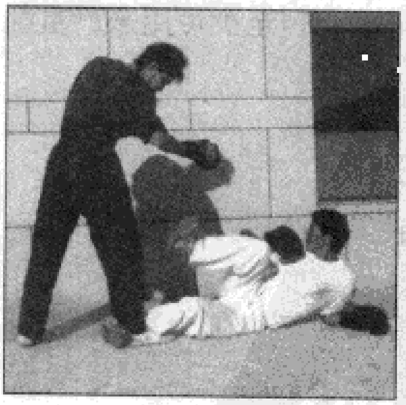

图3-8

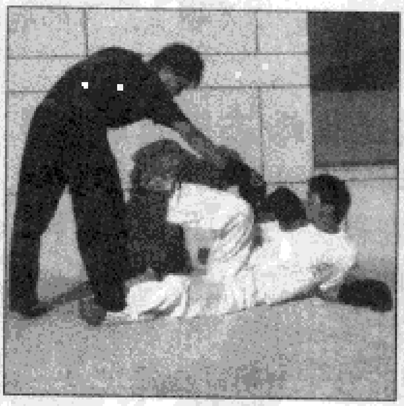
战例示范2：左脚勾挂敌脚/右脚狠踹敌腹

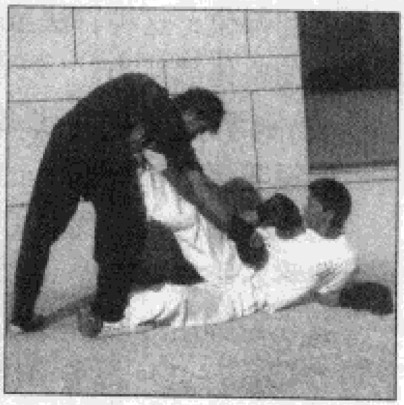
假设我倒卧于地上，对方猛冲过来，我先用左脚在下面勾住对方的前脚，使其无法脱身（图3-9）；

我将右脚快速踹向敌方的身体空当处（图3-10）；

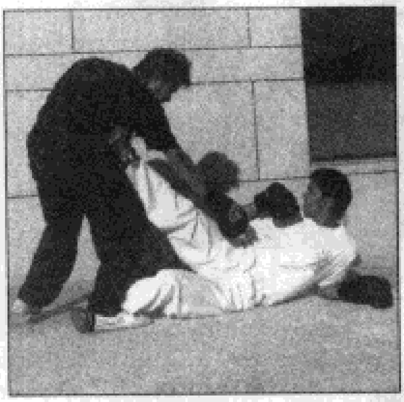
我在左脚用力回勾对方前脚的同时，再给予敌方的身体以强力重踢（图3-11）；

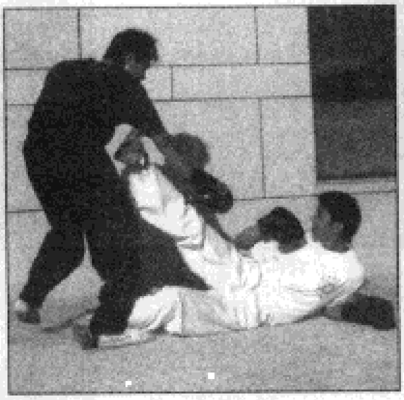

图3-9

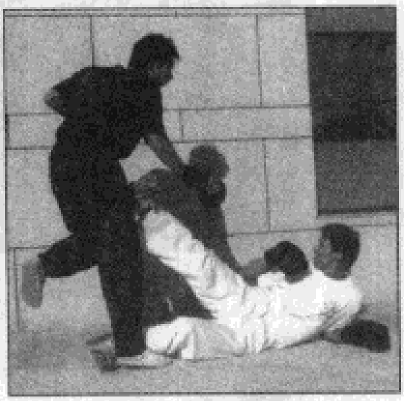

图3-10


图3-11

我用强劲的瞬间爆炸力重踢敌方腹部（图3-12）；
给予对方以出其不意的有效重踢（图3-13）；
将对手向上方踢飞出去（图3-14）。


图3-12


图3-13


图3-14

【动作要求】

1. 我的反应要快，右腿踢击动作要直接、凶猛。
2. 在快速踢击时，必须呼气去配合。
3. 左、右脚的动作一定要协调配合好，同时一定要在左脚用力回勾敌方前脚的同时，再用右脚狠踢敌方的前腿。

二、扶地后踹腿

这种地战腿法仍然适用于街头格斗中，也就是当自己不慎倒地而敌方又猛扑过来时，可用这种腿法出其不意的重创对手。

【动作要领】

假设我倒于地上，此时须用手扶牢地面（图3-15）；
我在呼气的同时，将右脚沿最简捷的路线快速向后方踹出，目标是敌方身体要害处（图3-16）；
我右脚后踹的动作要快捷、有力（图3-17）；
我用瞬间爆炸力将右腿向后上方踢直（图3-18），踢完后快速收回。

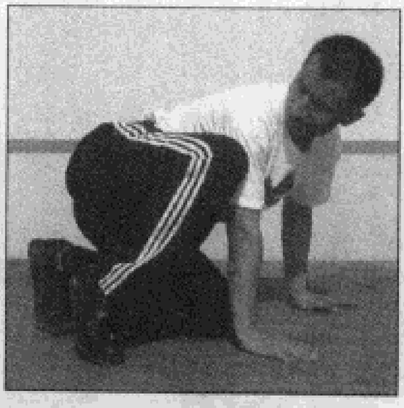


图3－15

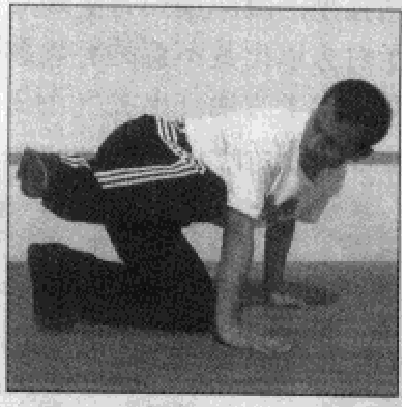


图3－16

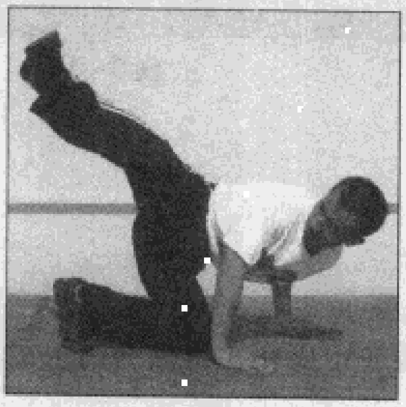


图3－17

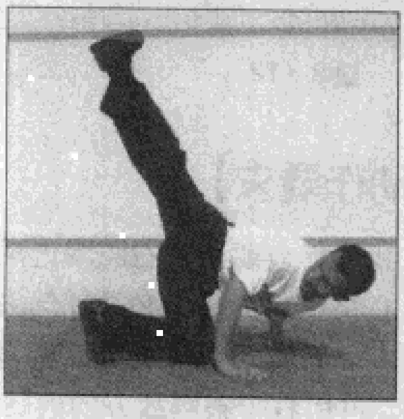


图3－18

【实战运用训练】

假设我用手扶地，对方挥拳猛冲过来（图3－19）；

我在呼气的同时，将右脚沿最简捷的路线快速向后方踹出，目标是敌方的腹部要害处（图3－20）；

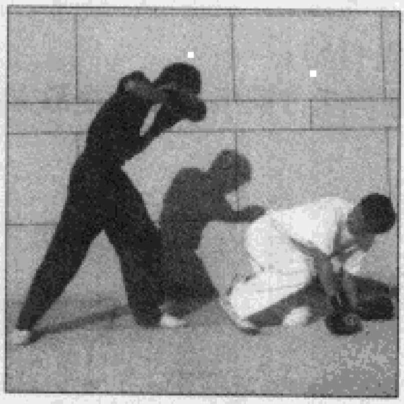
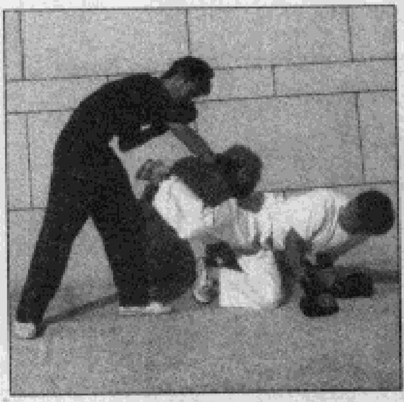


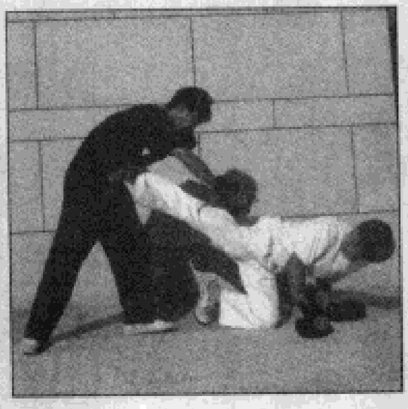
图3－19

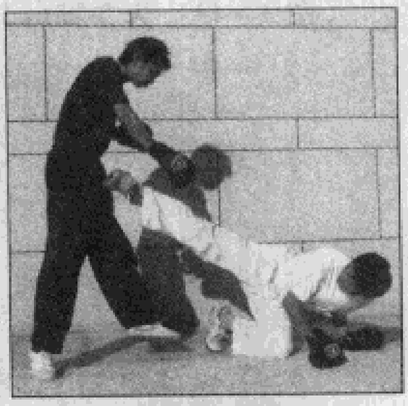


图3－20

我的右脚后踹的动作要快捷、有力（图3－21）；
我用瞬间爆炸力将右腿向后上方踢直（图3－22）。
我的右脚准确而强劲地踹中了敌腹部空当处，给予其有效的重击（图3－23）。


图3－21


图3－22


图3－23

【动作要求】

1. 我的反应要快，手扶地的动作要稳固，右腿向后方踢击的动作一定要直接、凶猛。
2. 将右脚快速向后方踢击时，必须呼气配合，踢完后快速收回。

三、倒地前扫腿

这种地战腿法的技巧性相当强，难度也较高，但如能熟练的掌握，也可由此去巧妙地制服敌方。

【实战运用训练】

由右戒备势开始（图3－24）；
对方先用右拳攻向我上盘（图3－25）；
假设此时我不慎倒地（图3－26）；
我倒地后，敌继续攻来（图3－27）；
我迅速将左脚抬起并果断攻向敌方的前腿（图3－28）；
我的左横扫腿准确踢中了敌前腿（图3－29、30）；
我左横扫腿的迅猛打击力会致使对方向其右前方倒下去（图3－31、32）；
接下来，在敌方倒地的同时，我立即将左脚向上抬起（图3－33）；
我快速将左脚移动至敌方的头上方（图3－34）；
然后，再果断将左脚往下狠砸敌头部或颈部要害处（图3－35）；
我的左脚往下方狠砸的动作必会给敌方以致命性打击（图3－36）。

（图3－37、38、39、40、41、42）为先用左横扫腿击倒对手后，再立即将左脚移动到敌头部上方，然后再猛力砸下的动作的另一个角度示范。即为了更清晰地讲解地面上的关键性下砸动作，我所进行的更为流畅的左脚下砸示范。

（图3－43）为左脚由上向下狠砸敌方头部的近距离示范。



图3－24



图3－25



图3－26



图3－27



图3－28

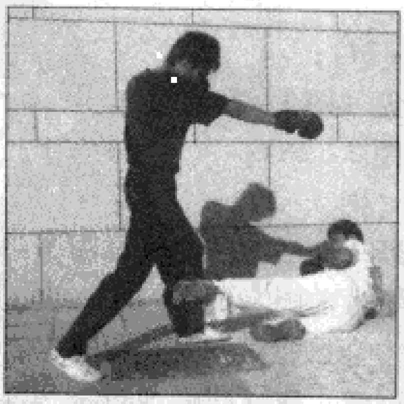


图3－29



图3－30


图 3－31


图 3－32

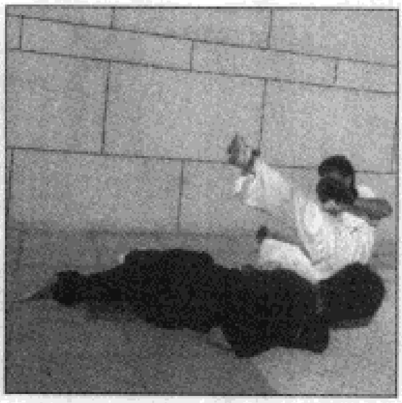
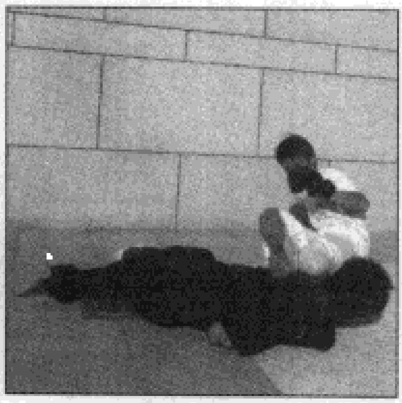

图 3－33


图 3－34


图 3－35


图 3－36

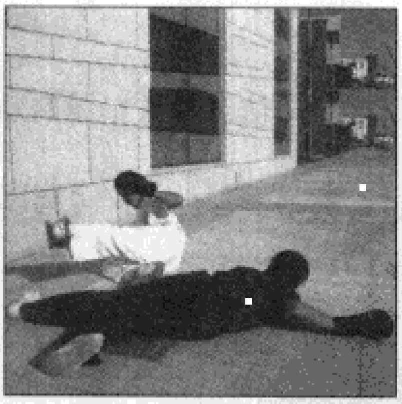

图 3－37


图 3－38


图 3－39



图3-40

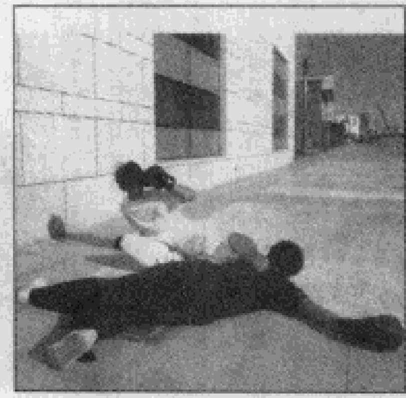


图3-41

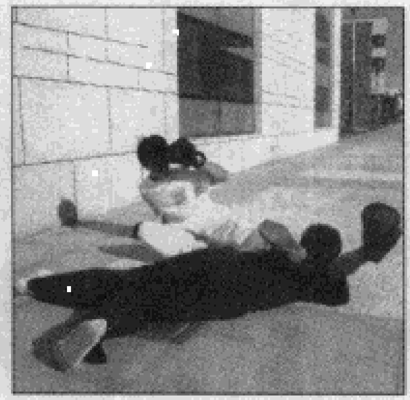


图3-42



图3-43

【动作要求】

1. 倒地动作要安全，或当我不慎滑倒时，也可使用这一招法。左横扫腿的动作要快速、突然、有力，迫使敌瞬间倒地。

2. 敌方一旦倒地，我便立即将左脚由敌头部上方狠狠砸下去，即我的反应一定要快，不给对方以脱身的机会。

四、扶地后扫腿

这种腿法同样来自于传统武术中，曾经是传统武术中的主要实战腿法。在截拳道中，这同样是一种突发性很强的打击技巧，只是对初学者来讲较难把握住施展的机会而已。

【动作要领】

由右戒备势开始（图3-44）；

我边快速下蹲，边同时向左后方转体（图3-45）；

我在用手扶牢地面的基础上，准备将左脚向左后方扫出（图 3－46）；
我快速将左脚向左后方扫出（图 3－47）；
我的左脚向后方扫击目标是对方的前腿踝关节（图 3－48）；
我左脚强劲的扫击力量必会致使对方快速倒地（图 3－49）。

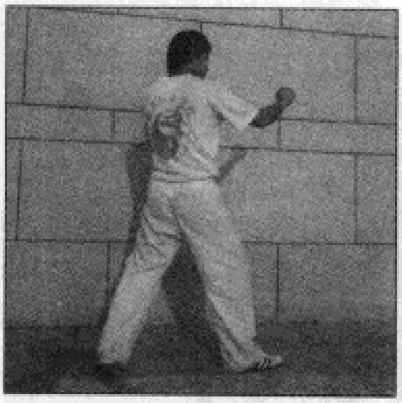


图 3－44

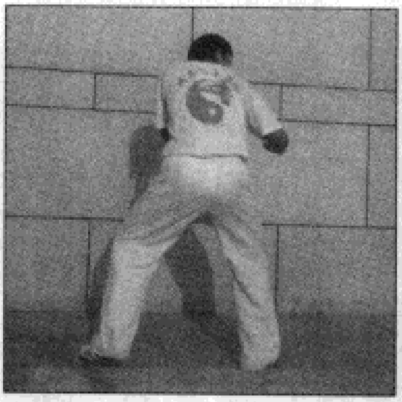


图 3－45

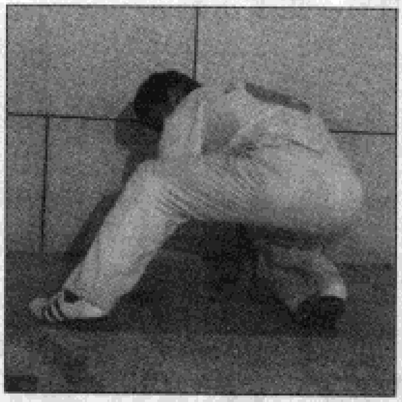


图 3－46



图 3－47

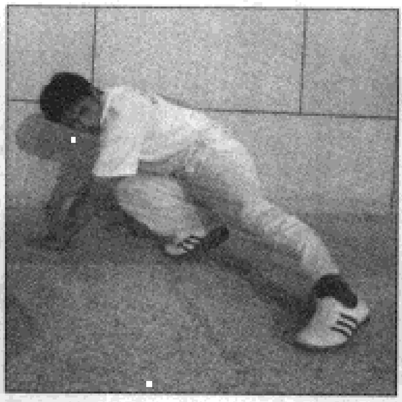


图 3－48



图 3－49

【实战运用训练】

在对抗中，扶地后扫腿主要用来反击对方，即在把握住有利的时机的前提下，去突然攻击敌方的下盘空当处，致使其失去重心而快速倒地。

战例示范 1：身体下蹲/左脚直接后扫敌前腿

由右戒备势开始，对方猛冲了过来（图 3－50）；
我边快速下蹲，边同时向左后方转体（图 3－51）；
我在用手扶牢地面的基础上，将左脚迅速向左后方扫出（图 3－52）；
我左脚扫击的目标是对方的前腿踝关节（图 3－53）；
我左脚迅猛地扫中了其前腿踝关节（图 3－54）；
我左脚强劲的的扫击力量必会致使对方向其左侧倒下去（图 3－55、56）；
接下来，我立即向左侧转身，准备用右腿进行下一步的攻击（图 3－57）；

我快速将右脚向上方抬起来蓄力（图3－58、59）；

然后，我再将右脚向下狠狠砸向敌腹部或面部要害处（图3－60）；

给予对方以决定性打击（图3－61）。

（图3－62、63、64）为我在将敌方扫倒在地后，快速将右脚向下狠砸敌腹部的另一角度示范。



图3－50



图3－51

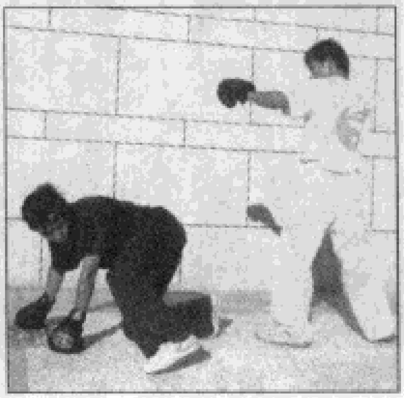


图3－52

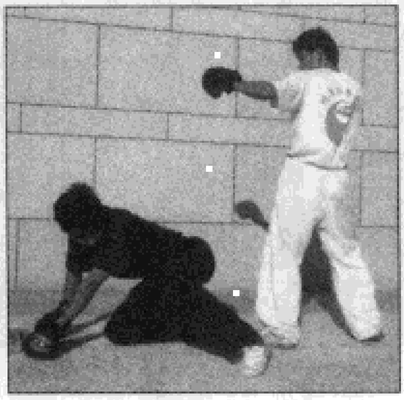


图3－53



图3－54



图3－55



图3－56

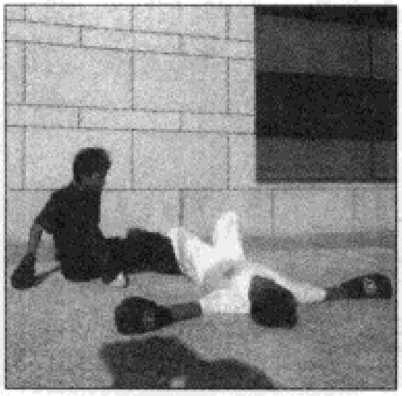


图3－57



图3－58

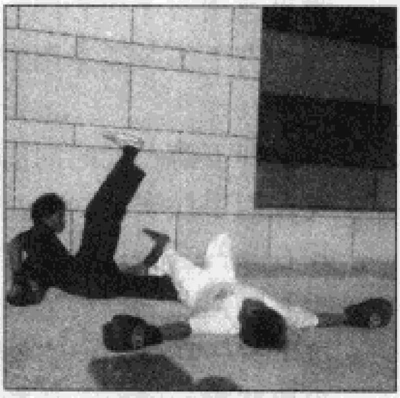


图3－59

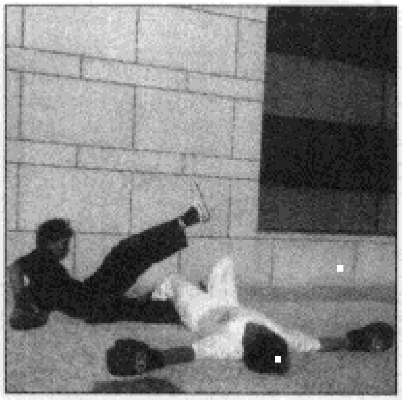


图3－60



图3－61

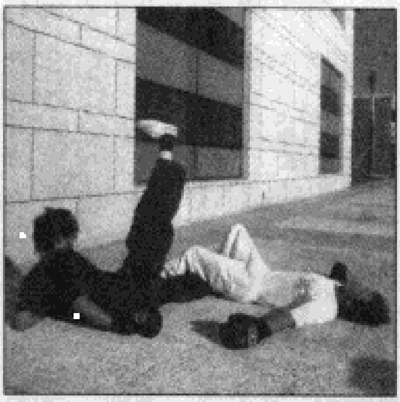


图3－62

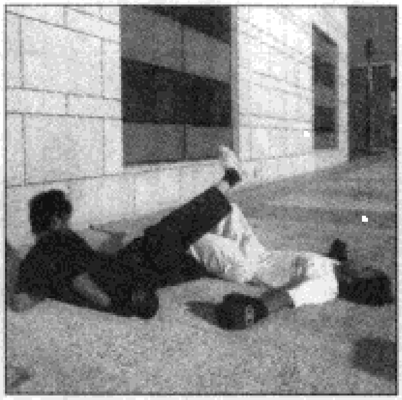


图3－63

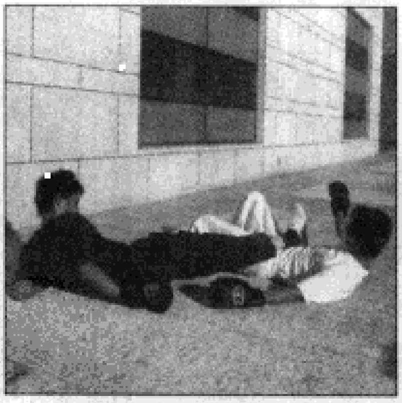


图3－64

注：我的左脚后扫与转身之后的右脚下砸动作要连贯、紧凑、有力。

战例示范2：拨挡敌腿/转身扶地后扫敌腿

由右戒备势开始（图3－65）；

对方抬右腿猛攻过来（图3－66）；

对是用右横扫腿（也可假设其用侧踢腿攻来）攻来（图3－67）；

我迅速用右手顺势向右侧拨挡其右腿后侧，迫使其改变攻击方向（图3-68）；

我的右手还应适当用力向右侧拨挡与牵拉敌右腿，迫使其失去重心平衡（图3-69、70）；

我立即下蹲，同时向右后方转体（图3-71）；

我在用手扶牢地面的基础上，将右脚迅速向右后方扫出（图3-72）；

我右脚扫击的目标是对方的前腿踝关节（图3-73）；

我右脚强劲的扫击力量必会致使对方向其右侧倒下去（图3-74、75）；

接下来，我立即向右侧转身，准备用左腿进行下一轮的攻击（图3-76）；

我快速将左腿向上抬起来蓄力（图3-77、78）；

然后，再将左脚向下狠狠砸向敌面部或身体等要害处（图3-79）；

给予敌方以决定性的打击（图3-80）。

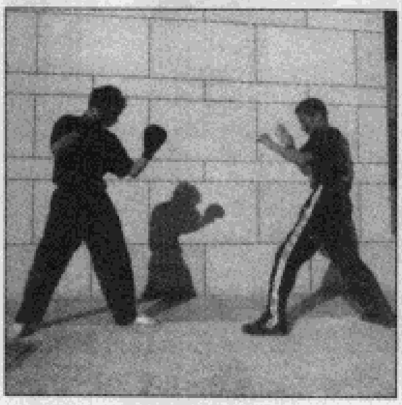


图3-65



图3-66



图3-67

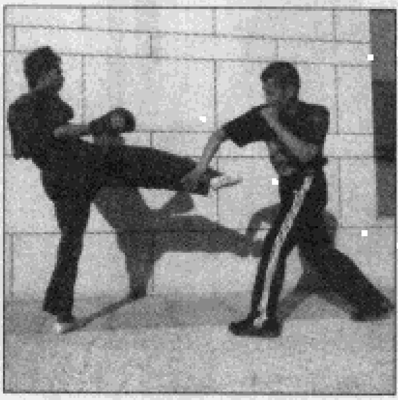


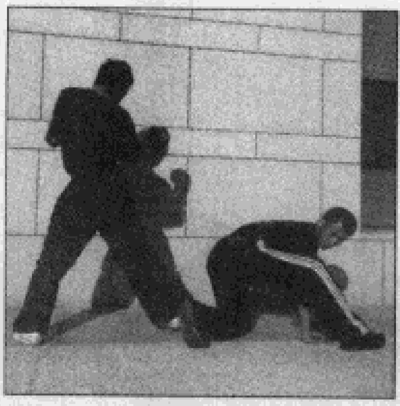
图3-68

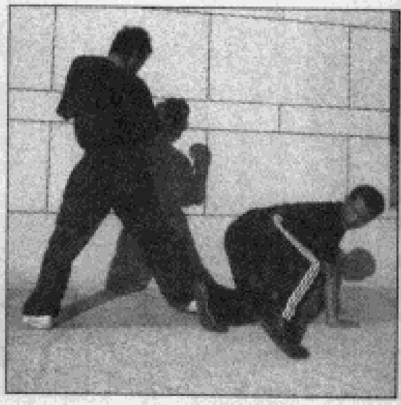


图3-69



图3-70


图3－71


图3－72

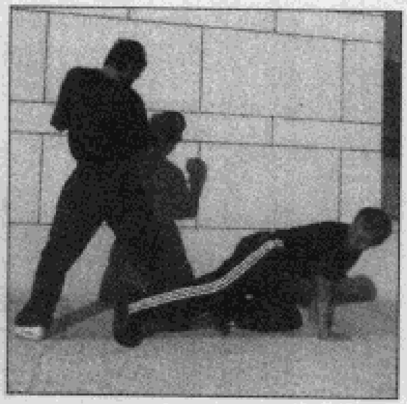
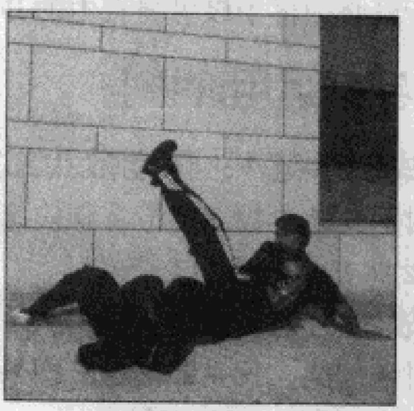

图3－73


图3－74


图3－75


图3－76


图3－77


图3－78

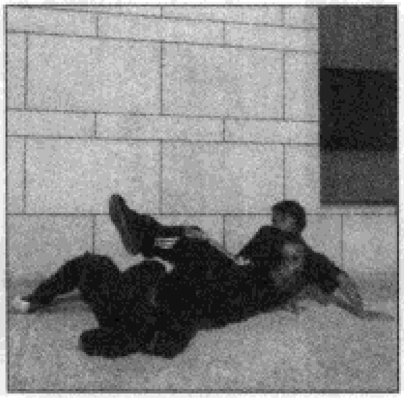


图 3－79



图 3－80

【动作要求】

1. 我的反应要快。

2. 我的整个动作过程要连贯，特别右腿向后方的扫击动作一定要直接、快捷、凶猛；左腿向下砸击敌面部的动作要准确、快速与有力。

五、下踹腿

下踹腿主要用于街头格斗中，一旦对手倒地，就须迅速予以下踹重击，使其彻底丧失战斗力或失去抵抗能力。因为对手虽然倒地，但却不代表他已失去抵抗能力，所以必须再予以更强有力的补充打击，才可彻底制服对方。

【实战运用训练】

战例示范 1：下踹敌头部或面部

对手倒地，我立即抬右脚快速向下踹向敌方头部或面部要害处，使其彻底丧失抵抗能力（图 3－81）。

战例示范 2：下踹敌方身体

对手倒地，我立即抬起右脚果断向下踹击敌方的腹部等要害处，使其彻底丧失抵抗能力（图 3－82、83）。

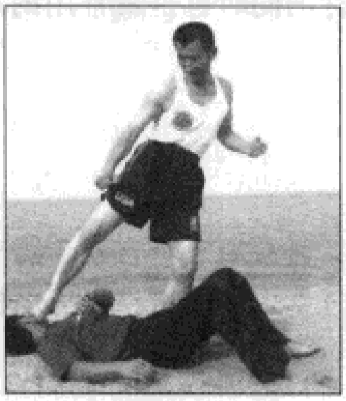
战例示范 3：下踹敌方腿部

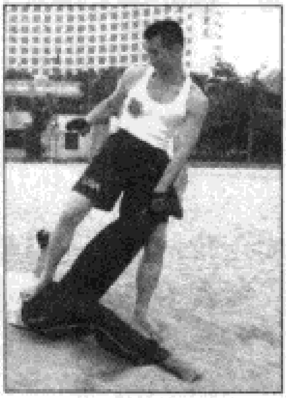
对手倒地，我立即抬起右脚果断向下狠踹敌方的膝关节等要害处，使其彻底丧失抗衡能力（图 3－84）。

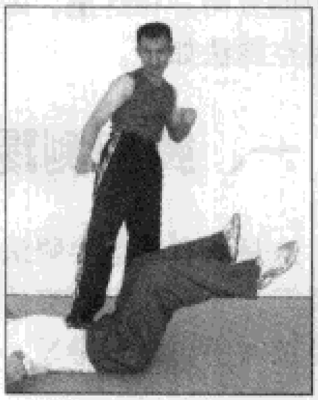
（图 3－85）为我在抓住敌方的一条腿的基础上，再去猛力下踹敌方腿部的动作。

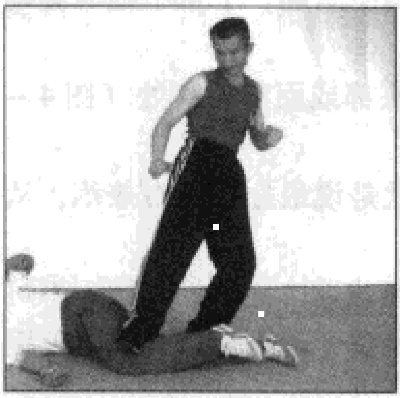
战例示范4：膝关节向下跪压敌方的身体

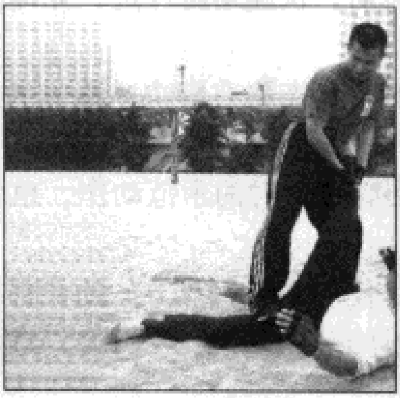
对手倒地，我立即抬起右膝（或左膝），果断向下狠压敌方的肋骨等要害处，使其彻底丧失抵抗能力（图3-86）。

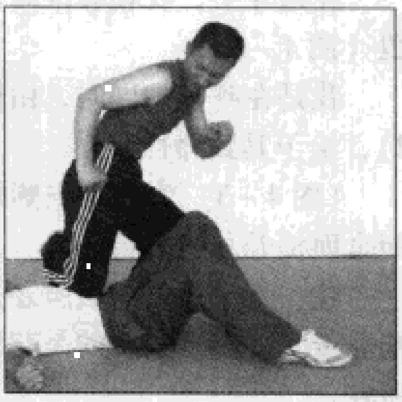

图3-81


图3-82


图3-83


图3-84


图3-85


图3-86

【动作要求】

1. 向下的攻击动作要快速，不给敌方以脱身的机会。
2. 向下的踹击或跪压动作要果断、强劲。

注：有关进行地面格斗的腿法或技术还有很多，在此仅介绍一些具有代表性的技巧进行练习，如果能够熟练地掌握，可在一定程度上提升格斗实力与丰富格斗武器系统。

第6节　截拳道的腾空攻击腿法训练

坦白来讲，腾空类的攻击腿法在真正的实战搏击中所起到的作用是很有限的，

或者说要想达到能真正实用的境界，是要付出很多时间与努力的。当然，最起码通过对这类腿法技巧的练习，可提升练习者的练习兴趣、弹跳力、身体的协调性。事实上，只有那些顶尖高手才可以使用这种腾空攻击腿法去一招制敌，这也正是我们努力的方向。在这里，因篇幅所限，仅介绍其中具有代表性的同时也是最常用的几种腾空腿法如下。

一、腾空侧踢腿

这是所有腾空类腿法中最具实用价值的攻击武器之一，通常用于对方疲于防守的瞬间，而抓住机会突然重击他，通常不要在一开始攻击时就去使用它，因为那样极易被对手识破和避过。

【动作要领】

在格斗中，我在看准时机后，快速助跑冲进，立即腾空跃起，于空中施展侧踢腿（图4－1）；

我是在呼气的同时，由侧身状态将右脚快速踹向敌头部或面部要害处（图4－2），给予其致命性重创。

（图4－3）为左腾空侧踢腿攻击时的示范动作，也就是说最好要左右兼练，从而全面提升与发展自己。

注：无论是使用右脚还是使用左脚，我方的动作都要快速、突然、直接，不可拖泥带水．特别强调的是起跳的动作要快，要有力，这是整个动作能否有效的关键所在。

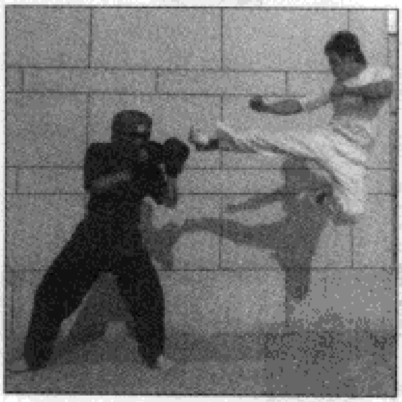


图4－1



图4－2



图4－3

【功力与辅助训练】

（一）腾空侧踢腿踢击沙包训练

通过快速、强劲的踢击沙包进一步提升腾空侧踢腿的瞬间打击力度及快速度，培养良好的实战意识。

在格斗中，我在看准时机后，快速助跑冲进，并立即提气以及腾空跃起于空中，沿最简捷的路线快速攻出侧踢腿（图4-4）。

注：我的飞踢动作一定要快速、强劲、干脆。

（二）腾空侧踢腿踢击脚靶训练

通过快速、强劲的踢击脚靶来进一步提升腾空侧踢腿的瞬间爆发力、准确性、快速度，以及培养良好的距离感。

在格斗中，我看准时机后，快速助跑冲进，提气以及腾空跃起于空中，沿最简捷的路线快速攻出侧踢腿（图4-5）；

我的右脚须沿最简捷的路线快速向前方攻出（图4-6）；

我的右脚运用的是瞬间爆炸力，从而快速、强劲、清脆地踢中了脚靶（图4-7）。

注：如果你是初学者，则可先从较低的踢击高度开始练起（图4-8）。



图4-4



图4-5



图4-6



图 4－7



图 4－8

【动作要求】

1. 一定要先看准时机再果断出腿，不可盲目出腿攻击，以免踢空而失去重心平衡。

2. 整个踢击过程要突然、直接、果断而无预动；落地时重心一定要稳固。

3. 在跃起于空中后，要先将膝关节收起来蓄力，然后再用瞬间的爆炸力狠狠踢出。

二、腾空后直踢腿

这是一种突发性很强的腾空类腿法，主要用于反击中，也就是当对方猛冲过来时，我看准时机后迅速跳起并果断出腿打击，当然只要是被这种腾空后直踢踢中，肯定会让对手快速倒下去，因为它是属于典型的击倒性技术之一。

【实战运用训练】

由右戒备势开始，对方先用右拳攻向我的上盘（图 4－10）；

我迅速向左后方转身，准备攻出左腿（图 4－11）；

我快速起跳，并同时向左后方转身（图 4－12）；

我在半空中将左脚沿直线果断向后方踢出（图 4－13）；

我在呼气的同时，将左脚快速向后方踢出的（图 4－14）；

我用瞬间爆炸力准确踢中对方身体正面要害处，给予其决定性的打击（图 4－15）。

注： 如你能把握住时机的话，也可以将左脚直接向后方踢向对方的面部或下巴等致命空当处（图 4－16）。

（图 4－17、18、19、20）为右脚进行腾空后直踢时的示范动作。即为了全面发展自己，可以左右两边兼练。记住，此时仍须呼气进行配合，并用脚后跟去发

力，从而使整个踢击动作更具有穿透性。



图4－10



图4－11

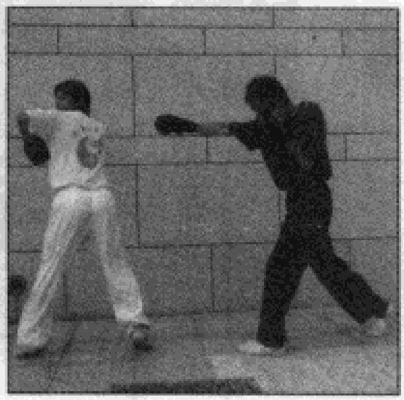


图4－12



图4－13

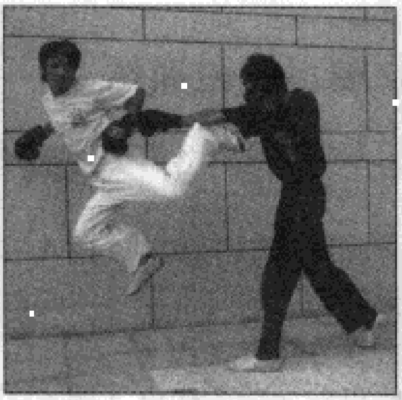


图4－14



图4－15

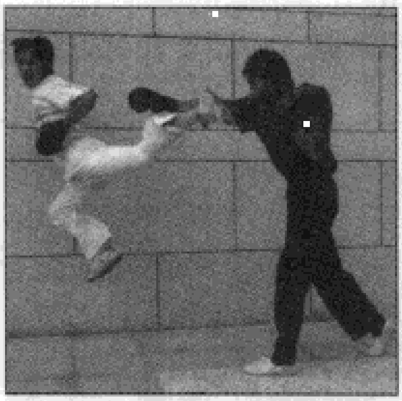


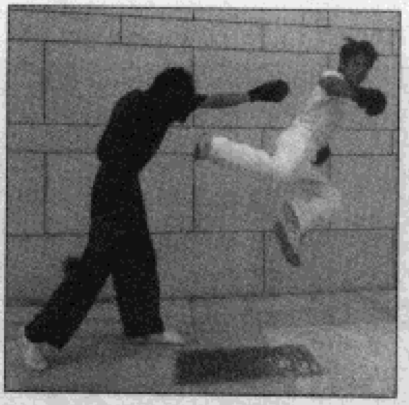
图4－16

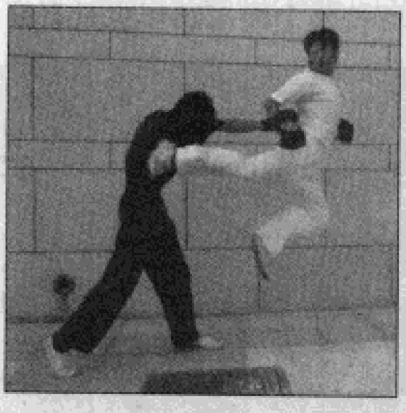


图4－17



图4－18


图4-19


图4-20

【功力与辅助训练】

（一）腾空后直踢/踢击脚靶训练

脚靶是用来发展腾空后直踢的快速度、准确度、瞬间爆炸力与良好距离感的最重要的方法之一。

由右戒备势开始，同伴将脚靶抱牢于胸前（图4-21）；

我迅速将前面的脚向内侧转动，同时带动身体向右后方转动（图4-22）；

我快速起跳，并同时向右后方转身（图4-23）；

我在半空中将右脚沿直线果断向后方踢出（图4-24）；

在呼气的同时，将右脚快速向后方踢出（图4-25）；

我用瞬间爆炸力准确地踢中了脚靶的正面（图4-26）。

注：踢击动作一定要干脆、利索，快踢快收。最重要的是，一定要背对着目标将腿闪电般快速踢出。

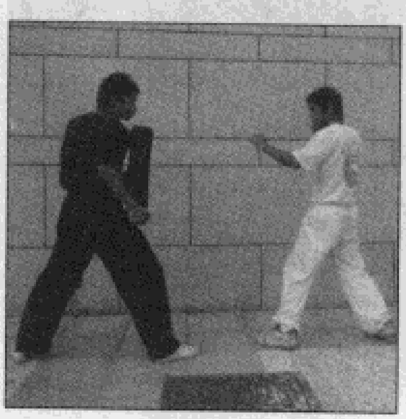

图4-21


图4-22


图4-23

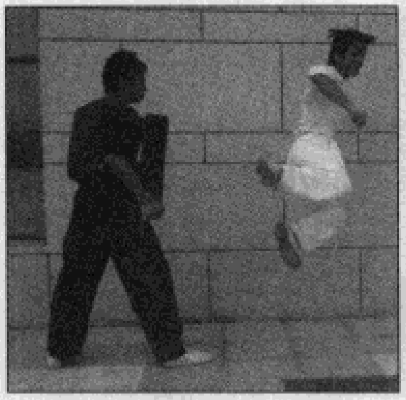

图4-24


图4-25


图4-26

（二）腾空后直踢/踢击木桩训练

木桩可用来发展腾空后直踢的快速度、准确度、瞬间杀伤力度与良好的距离感。

由右戒备势开始（图4-27）；

我迅速将前面的脚向内侧转动，同时带动身体向后方转动，准备起跳（图4-28）；

我快速起跳，并同时向右后方转身（图4-29）；

我在半空中将右脚沿直线果断向后方踢出（图4-30）；

我在呼气的同时，将右脚沿快速向后方踢出（图4-31）：

我用瞬间爆炸力准确踢中了木桩（图4-32）。

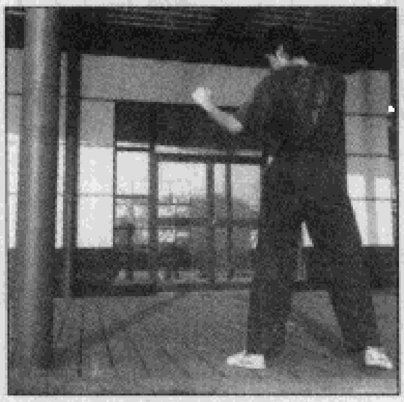

图4-27


图4-28


图4-29

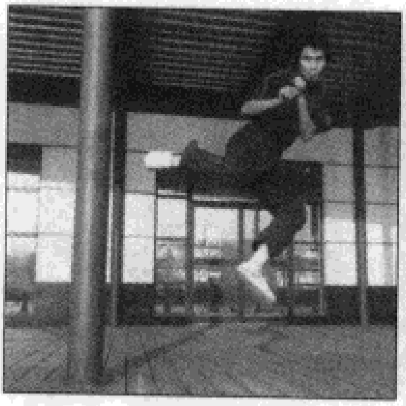


图4－30



图4－31



图4－32

【动作要求】

1. 一定要先看准时机再出腿，不可盲目出腿攻击。

2. 起跳动作要果断、突然，要两脚同时用力蹬地来使身体起跳，而且要边快速起跳边并同时向后方转身，用来加快踢击的速度。

3. 整个踢击过程要突然、直接而无预动；落地时重心一定要稳固。

4. 在跃起于空中后，要先将膝关节收起来蓄力，然后再用瞬间爆炸力狠狠踢出。

三、腾空前踢腿

这是一种较为实用的腾空类攻击腿法，在中国传统武术中或空手道等其他东方武术中运用的都较多，因为它的动作轻快，所以对重心的影响比较小，多用来攻击对方的下巴或心窝等要害处，因而一旦命中目标，便足可一击制胜。

【实战运用训练】

由右戒备势开始（图4－33）；

我蹬地起跳，将左脚向前方踢出（图4－34）；

在半空中迅速换用右脚果断向前方踢出（图4－35）；

在呼气的同时，将右脚快速向前方踢出（图4－36）；

我用瞬间爆炸力向前方快速踢出（图4－37），在实战中可去踢击对方的下巴要害处。

当然，也可以先助跑，再腾空跳起并出腿攻击，因为这样可以踢的更高一些（图4－38），自然对锻炼弹跳力的效果也就更好一些。


图 4－33

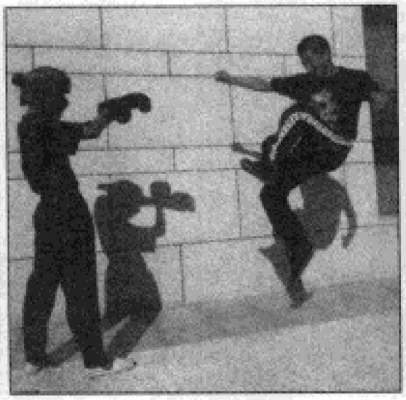

图 4－34


图 4－35

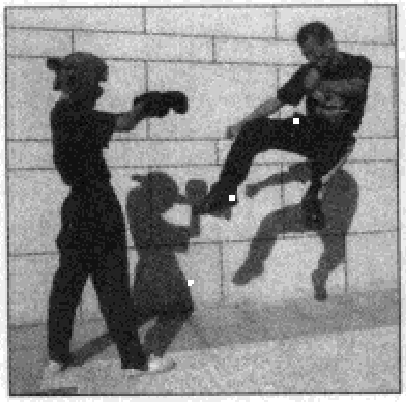

图 4－36


图 4－37


图 4－38

【功力与辅助训练】

脚靶是用来发展腾空前踢腿的快速度、准确度、瞬间爆炸力与良好弹跳力的最重要的方法之一。

由右戒备势开始，同伴手持训练靶并使靶心朝向下方（图 4－39）；

我迅速蹬地起跳，先将左脚向前方踢出（图 4－40）；

我在半空中快速换用右脚去果断向前踢出（图 4－41）；

我是在呼气的同时，将右脚快速向前踢出的（图 4－42）；

我用瞬间爆炸力向前准确而清脆地踢中脚靶（图 4－43）；

踢完之后要平稳的下落（图 4－44）。


图 4－39


图 4－40


图 4－41


图 4－42


图 4－43


图 4－44

【动作要求】

1. 起跳以及出腿攻击动作一定要突然、快捷。

2. 起跳动作要果断，要注意在半空中两腿互换的动作，右脚的踢击动作要干脆、直接、有力。

3. 在跃起于空中后，同样要先将膝关节收起来蓄力，然后再用瞬间爆炸力狠狠踢出，并且要将右腿踢直，从而将踢击的劲力充分释放出来。

4. 落地时重心一定要稳固。

四、腾空后旋腿

这是擂台搏击中的一记狠招，只要能抓住机会并准确的命中目标的话，肯定可以击倒对手。只是需要练习者花一定的时间去磨练其熟练度与快速度，直到能很自然、流畅地施展该腿法为止。

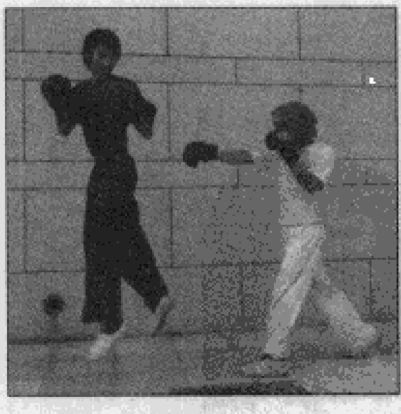
【实战运用训练】

由右戒备势开始（图4-45）；
对方先用右拳攻向我上盘（图4-46）；
我迅速向左后方转身，准备攻出左腿（图4-47）；
我快速蹬地起跳，边起跳边同时向左后方转身（图4-48）；
我在半空中将左脚沿一个简短的弧线果断向后方踢出（图4-49）；
我在呼气的同时，将左脚快速向后方旋转踢出（图4-50）；
我的左脚准确踢中了对方头部要害处（图4-51）；
我是用瞬间爆炸力去干脆、有力地踢击对方头部要害处的，给予对手以决定性打击（图4-52）。


图4-45


图4-46


图4-47


图4-48

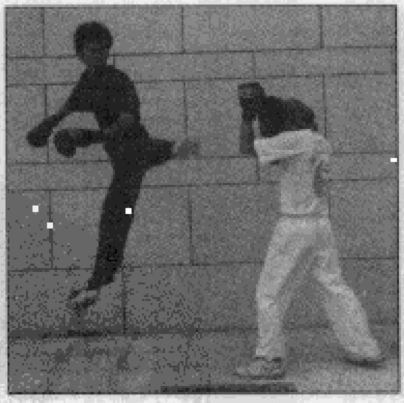

图4-49


图4-50

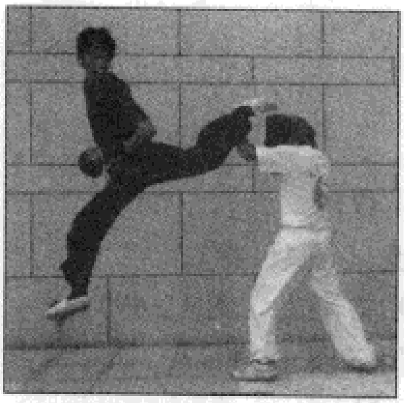


图 4 - 51



图 4 - 52

【功力与辅助训练】

脚靶是用来发展腾空后旋踢的准确度、瞬间爆炸力、实战意识与良好距离感的最重要的方法之一。

由右戒备势开始，同伴将脚靶抱牢于头部左侧（图 4 - 53）；

我迅速向左后方转身，准备攻出左腿（图 4 - 54）；

我快速起跳，同时向左后方转身（图 4 - 55）；

我在半空中，将左脚沿一个极简短的弧线而迅速向左后方踢出的（图 4 - 56）；

我在呼气的同时，将左脚快速向后方旋转踢出（图 4 - 57）；

我是用瞬间爆炸力干脆、有力地踢中脚靶的（图 4 - 58）。



图 4 - 53

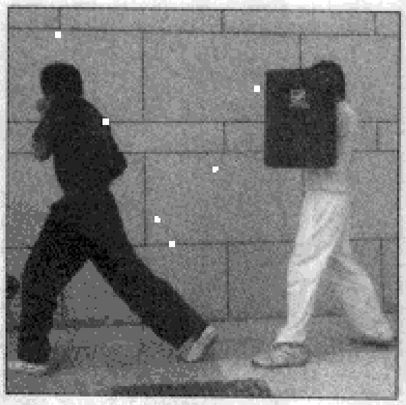


图 4 - 54



图 4 - 55


图4－56


图4－57


图4－58

【动作要求】

1. 一定要先看准时机再出腿，不可盲目出腿攻击。

2. 起跳动作要果断，在半空中向左后方转体的动作要练贯、流畅，要以腰部的转动来带动腿部的攻出。

3. 整个踢击过程要突然、直接、果断而无预动；左脚必须沿一个最简短的弧线去迅速踢出，保证攻击的速度；落地时重心一定要稳固。

4. 在跃起于空中后，同样是要先将膝关节收起来蓄力，然后再用瞬间爆炸力将脚狠狠踢出。

注：有关腾空类的腿法就介绍到这里，因为技术的练习贵精不贵多，通过对这些高难度腿法的练习，即便短期内还不能运用到实战中去，最起码也可大大提升练习者的弹跳力与身体协调性。

第7节 截拳道的膝法攻击技术训练

在截拳道中，膝法运用的比例相对较少，但却并非不用，只要有合适的机会与合适的距离，为什么不用呢？在真实的格斗中，膝法固然没有腿法那么好看，但它在近距离内的杀伤力则是腿法与拳法所无法比拟的。举世瞩目的泰国拳就是以其膝法的强悍而著称于世，截拳道中的膝法虽没有泰拳中的内容丰富，却更加简捷与实用。

截拳道中常用的膝法虽只有正顶膝与侧顶膝两种，但只要练好此两种膝法便已经足够用了，正所谓千招会，不如一招精。

一、右正顶膝

正顶膝即快又直接，并且极为凶狠，击中目标时虽没有声音，但力量却足以渗透到身体里面，所以无论是在泰拳还是日本的 K－1 比赛中，正顶膝都是主力近战武器之一。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 5－1）；

我先迅速将双手向前方伸出，扣拉敌方的颈部（图 5－2）；

接下来，我将两手臂用力向内夹并回拉的同时，再将左脚迅速向前方移步用来贴近对方（图 5－3）；

随后，我重心略后仰的同时，立即将右膝向前上方直接攻出（图 5－4）；

我尽量将右胯往前方伸展来延长攻击距离和强化打击力度（图 5－5）。

（图 5－6、7、8、9）为快速运用右正顶膝攻击时的一种简捷的打法示范，也就是在用双手拉住对方的头部后，左脚不上步而直接将右膝往正前方攻出，当然这种技术主要用于较近距离的格斗。

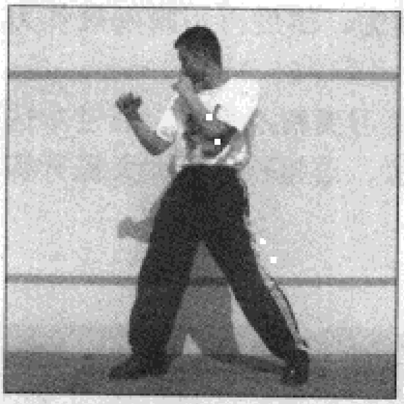


图 5－1

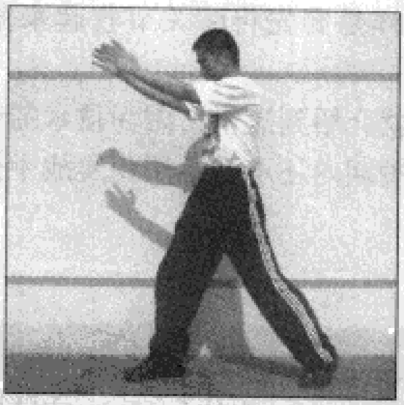


图 5－2

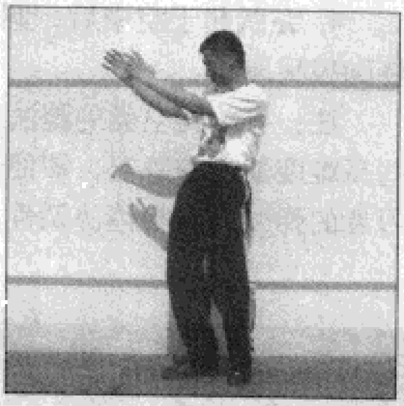


图 5－3

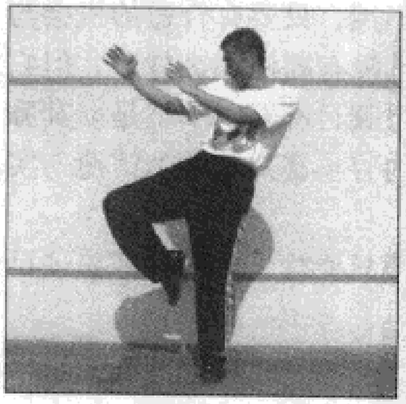


图 5－4

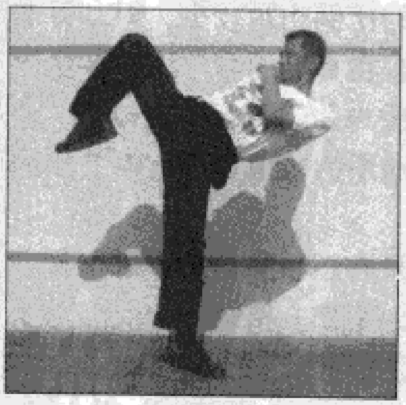


图 5－5

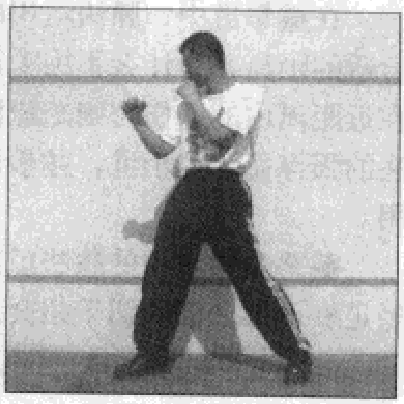
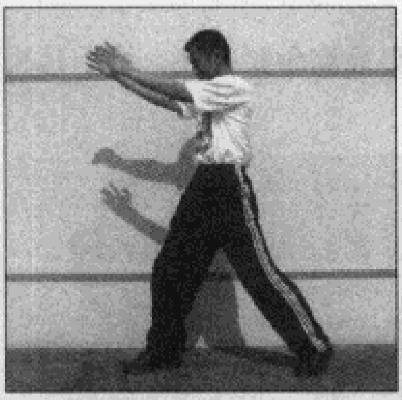
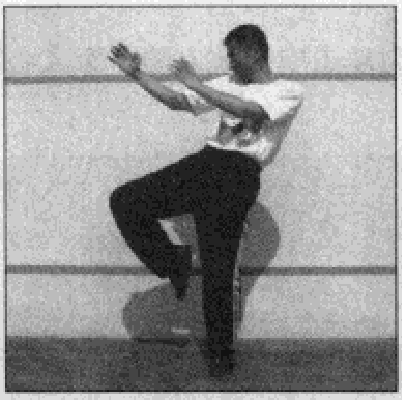
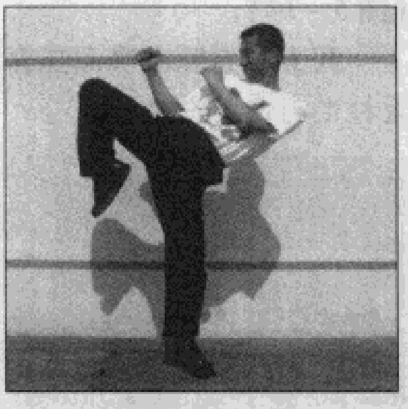


图 5－6


图5-7


图5-8


图5-9

注：无论是使用较近距离的正顶膝，还是要先上步的正顶膝，在将膝盖顶出时，上身都要有后仰动作，而且上身后仰的动作还必须与右胯的前伸动作配合好，也就是要用整体的打击劲力去果断地重创对方。

【实战运用训练】

战例示范1：敌方右拳攻击/我方拍击防御/拉颈膝撞

由右戒备势开始（图5-10）；

对方先用右拳攻向我上盘，我在迅速向左侧闪避的同时，立即用左手去向右侧拍击其右臂外侧，破坏其攻击方向（图5-11）；

接下来，我快速用右手伸向前方去扣拉对方的后颈部位，同时用左手控制住敌方的右臂（图5-12）；


图5-10


图5-11


图5-12

如果距离对手较远，可先将左脚迅速向前移步，然后再攻出右膝（图5-13），如果本身距离就较为合适的话，可以直接将右膝攻向对方的身体空当处；

我在上肢猛然用力回拉敌方上体破坏其重心的同时，右膝也快捷的攻向正前方（图5－14）；

我方的右膝准确而强有力地击中了敌方的下腹或心窝等致命要害处，给予其决定性的打击（图5－15）。

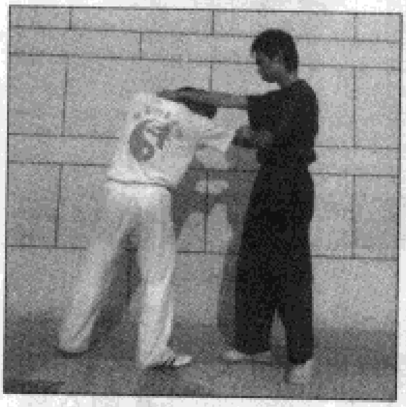


图5－13

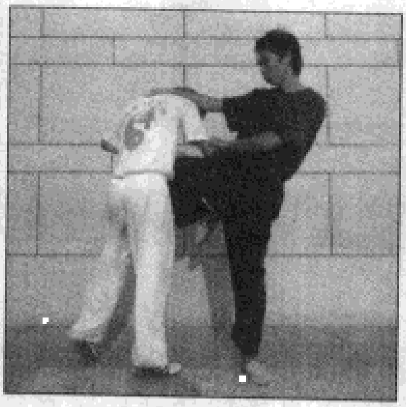


图5－14

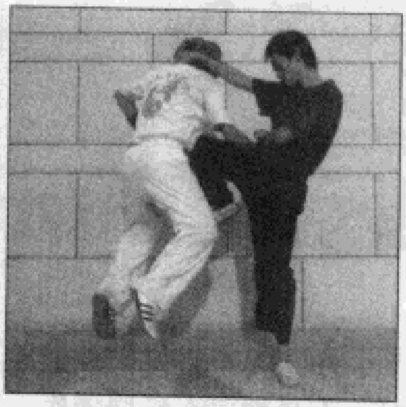


图5－15

战例示范2：我方右拳攻击/近身/拉颈膝撞

这是变化中的正顶膝攻击方法，也就是当我方用手臂控制住对方的颈部后，他可能会通过迅速后退来避开我方的攻击，这时我方就需要快速向前方进左步，然后再出右膝去迅猛的攻击。

由右戒备势开始（图5－16）；

我先将右拳攻向敌方的上盘，吸引其注意力（图5－17）；

此时对方可能会用其左手去格挡我右拳，我可顺势用双手扣紧敌方的头颈部位，使其无法再脱身（图5－18、19）；

假如对手企图通过往后方移步来逃脱时，我则须立即将左脚往前方进步来贴近对手与创造进一步施展膝法的机会（图5－20、21）；

接下来，我在两手臂猛力下拉与下压敌方头部和上体的同时，果断向前方攻出右膝（图5－22）；

我在重心适当后仰的同时，向正前方狠狠的攻出了右膝，此时须呼气去进行配合（图5－23）；

我的右膝准确撞中了对方下腹或心窝等要害处，给予其以致命性打击（图5－24）。

注：右拳进攻要快、要有足够的突破力；双手顺势扣拉敌方后颈要准确、及时、有力；左足向前方追击要快速、连贯，右膝前顶要果断、凶狠，除了要尽量将右胯前伸以延长攻击距离外；上体仍需要适当后仰以便于使膝法的攻击更加流畅。



图5－16



图5－17



图5－18



图5－19



图5－20



图5－21



图5－22



图5－23

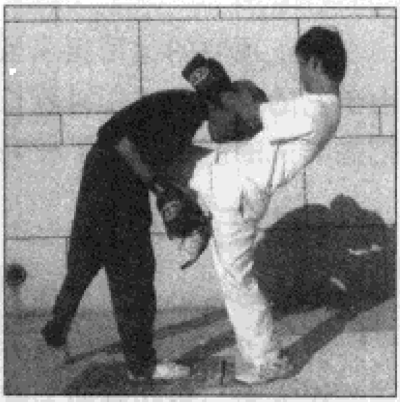


图5－24

【功力与辅助训练】

通过快速、强劲的顶击沙包磨练正顶膝的高度破坏力、快速度以及全身的协调配合。

由右戒备势开始，先将双手速向前方伸出去从两侧抱牢沙包，并在两手臂用力回拉沙包的同时，迅速将右膝向前上方攻出，此时须呼气进行配合（图5－25）；

在重心适当后仰的同时，将右膝向前方准确击中沙包（图5－26）。

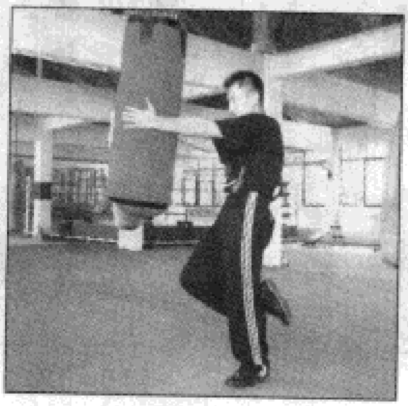


图5－25



图5－26

【动作要求】

1. 右正顶膝一定要突然、直接而无预动。
2. 右正顶膝要发挥强劲的腰胯部力量果断重创对方。
3. 顶击路线一定要简捷，保证动作的流畅度与快速度。
4. 在膝盖顶击的过程中，重心一定要稳固。
5. 必须用上、下肢配合的整体劲力去高效打击目标。

二、左正顶膝

左正顶膝的运用频率虽没有右膝高，但它仍是一种不可缺少的重要近战武器，由于它的打击距离相对较长，因此打击的力度也相对大很多，当然这也对拳手准确把握时机的能力提出了较高的要求。

【动作要领】

由右戒备势开始（图5－27）；

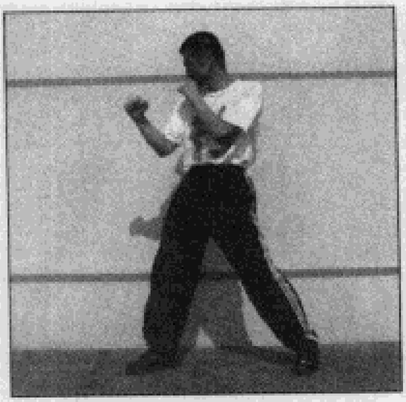
我先迅速将双手向前方伸出，去扣拉敌方的颈部（图5－28）；

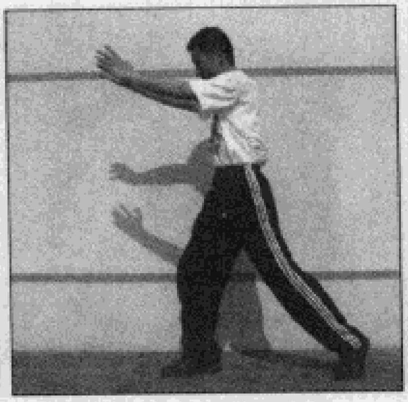
接下来，我在将两手臂用力向内夹并回拉的同时，再将左膝向前上方迅速攻出（图5－29）；

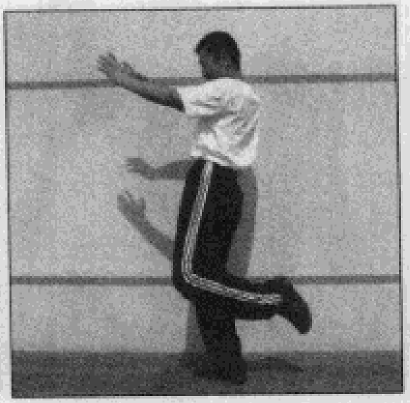
尽量将左胯往前方伸展，延长攻击距离和强化打击力量（图5－30）；

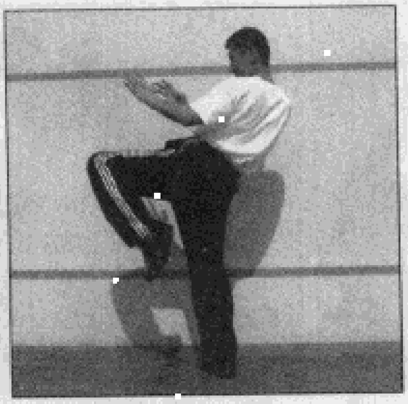
在呼气的同时，将左正顶膝沿直线闪电般地向前方攻出（图5－31）。

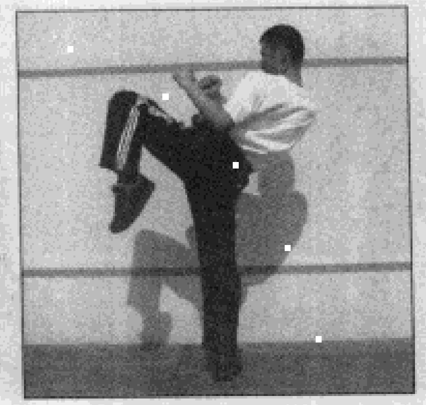
注：在攻出左正顶膝时，上身要有后仰的动作，而且上身后仰的动作还必须与左胯的前伸动作配合好，要用整体的打击劲力去快速狠击目标。


图5-27


图5-28


图5-29


图5-30


图5-31

【实战运用训练】

我方右拳攻击/近身/拉颈膝撞

由右戒备势开始（图5-32）；

我先将右拳攻向敌方上盘，吸引其注意力（图5-33）；

此时对方可能会用其左手格挡我右拳，我方可顺势用双手扣紧敌方的头颈部位（图5-34）；

接下来，我两手猛力下拉与下压敌方的头部和上体，开始攻出左膝（图5-35）；

在重心适当后仰的同时，向正前方狠狠攻出了左膝（图5-36）；

我在将左膝快速攻出时，呼气去进行配合（图5-37）；

在上身适当后仰的同时，将左正顶膝沿直线闪电般地向前方攻出（图5-38）；

我的左膝准确撞中了对方的下腹或心窝等要害处，给予对方以致命性打击（图5-39）。

注：拳法进攻要快速、有力；双手扣拉敌方的后颈要准确、及时、有力；左膝前顶要果断、凶狠，整套动作一气呵成。



图 5－32



图 5－33

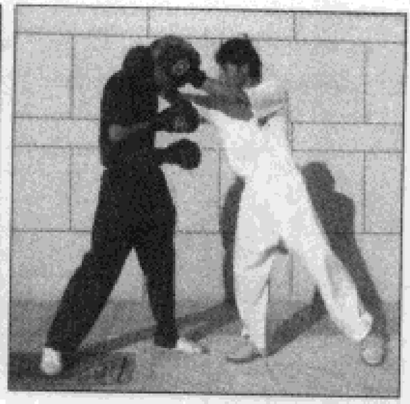


图 5－34



图 5－35



图 5－36



图 5－37

【功力与辅助训练】

通过快速、强劲的向前方顶击沙包来磨练左正顶膝的高度破坏力、快速度以及全身的协调配合能力（图 5－40），此时须用双手控制住沙包，必须呼气进行配合。



图 5－38



图 5－39



图 5－40

【动作要求】

1. 左正顶膝一定要突然、直接而快捷。
2. 左正顶膝一定要发挥强劲的腰胯部力量去果断的重击对方。
3. 顶击路线一定要简捷，保证动作的流畅度和快速度。
4. 在顶击的过程中，重心一定要稳固。
5. 必须是在上、下肢的良好配合下去有效重创对方，不可仅用局部的有限力量。

三、右侧顶膝

侧顶膝也是近身格斗中的强力武器，它虽然不如正顶膝那样快捷，但打击力却更为强悍，因为它完全可有效地运用来自转腰的强大攻击力去重创对手，因此属于格斗中的重型武器之一。

【动作要领】

由右戒备势开始（图5－41）；

我在迅速将左脚向左前侧略上步的同时，将右手向左前方伸出（拇指向下，手心朝向右侧），此时我的右手去勾拉对方的后颈部位（图5－42）；

我将右手迅速回勾与回拉的同时，立即将右膝向左上方猛力攻出（图5－43）；

我在重心略后仰的同时，将右膝沿简捷的路线向左上方快速攻出的（图5－44）；

我须呼气增强右膝的打击劲力，左手护好头部（图5－45）。

注：尽量将右胯前伸以延长攻击距离与强化打击力度。

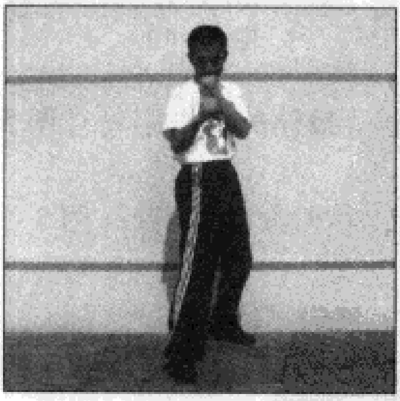


图5－41



图5－42



图5－43



图 5－44



图 5－45

【实战运用训练】

由右戒备势开始（图 5－46）；

对方先用其右拳攻向我方的上盘（图 5－47）；

我在迅速向左侧闪避的同时，立即用左手向右侧拍击其右臂外侧，破坏其攻击方向，并快速将右手伸向对方的头部（图 5－48）；



图 5－46

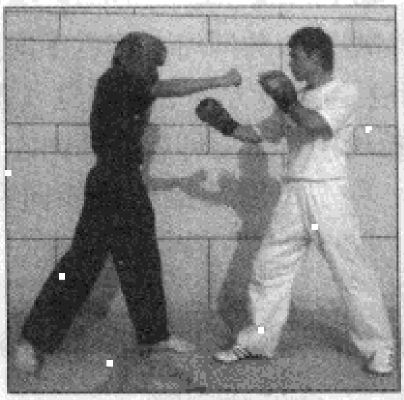


图 5－47



图 5－48

接下来，我先将左脚迅速向前移动，充分贴近对手创造最佳的攻击距离（图 5－49）；

我快速用右手向后方牵拉对方的后颈部位，同时用左手控制住敌右臂（图 5－50）；

随后，我果断地将右侧顶膝攻向对方的身体空当处（图 5－51）；

我边用上肢猛力回拉敌方的上体破坏其重心平衡，边同时将右膝快捷攻出（图 5－52）；

我以呼气来助发力的同时，将右膝准确而强有力地撞中了敌方的身体要害处（图 5－53）；

给予对方以决定性的打击（图 5－54）。

（图5－55、56）为右侧顶膝快速撞击敌身体时的另一个角度示范动作。记住，仍须用瞬间爆炸力进行迅猛而突然的撞击。



图5－49

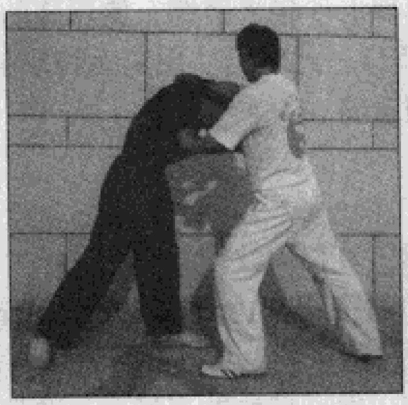


图5－50



图5－51



图5－52

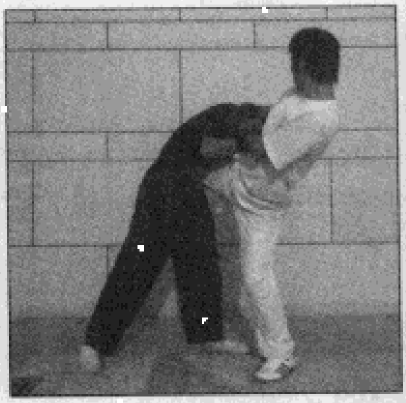


图5－53

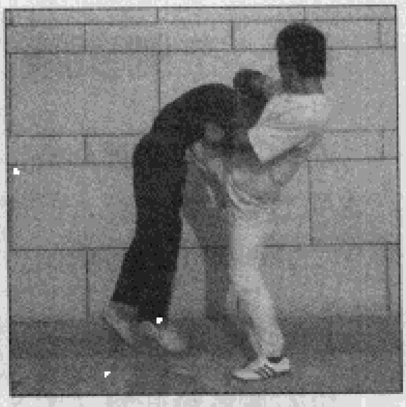


图5－54

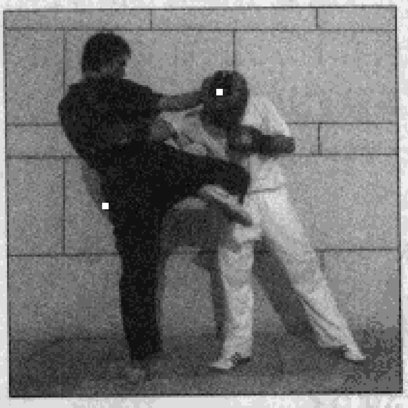


图5－55



图5－56

注：右膝横撞的动作要果断、凶狠，并须与右手后拉敌颈的动作配合好，要用整体的力量去突然重创对方。

【功力与辅助训练】

通过快速、强劲的向前顶击沙包来磨练右侧顶膝的高度破坏力、快速度以及全身的协调配合能力（图 5－57），此时仍须用双手控制住沙包，必须呼气进行配合，手与脚的用力方向是刚好相反的。

【动作要求】

1. 右侧顶膝一定要突然、直接而快捷。
2. 右侧顶膝要发挥强劲的腰胯部力量去果断地重击对方，必须跟右手向右后方牵拉对方头部的动作配合好。
3. 顶击路线一定要简捷，保证动作的流畅度与快速度。
4. 在进行侧向顶击的过程中，重心一定要稳固，攻完后要快速收回。

四、左侧顶膝

左侧顶膝也是近身格斗中的有效重击武器，它虽然攻击的距离相对较长，在打击速度上会略慢一点，但如能够把握住有利的时机，它仍可用来一击制敌，因为它拥有足够的冲击力与杀伤力。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 5－58）；
我迅速将左手向右前方伸出勾拉对方后颈部（图 5－59）；
我在用力勾拉敌后颈的同时，立即将左膝向右上方猛力攻出（图 5－60）；
重心略后仰的同时，将左膝沿极简捷的路线向右上方快速攻出的（图 5－61）；
我须呼气用来增强左膝的打击劲力，而且上肢须护好头部（图 5－62）。

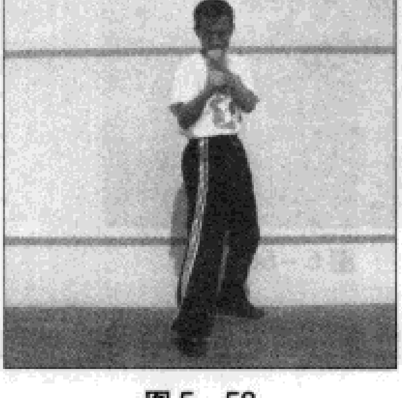


图 5－58



图 5－59

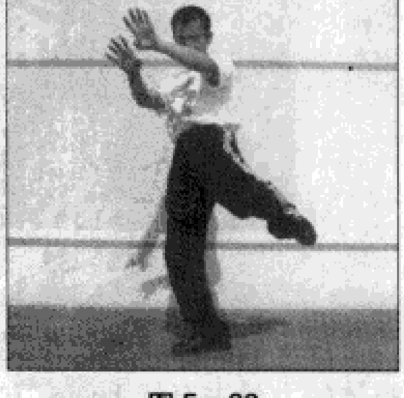


图 5－60


图5-61


图5-62

注：此时我须尽量将左胯前伸以延长攻击的距离与强化打击的力度。

【实战运用训练】

由右戒备势开始（图5-63）；

对方先用其左拳攻向我上盘，我立即用右手向内侧拍击其左臂外侧，破坏其攻击方向（图5-64）；

接下来，我在继续向前方移步来贴近对方的同时，快速将左手伸向对方的后颈部位（图5-65）；

我在快速用左手用力回拉对方后颈的同时，果断将左侧顶膝攻向对方的身体空当处（图5-66）；

我边用上肢猛力回拉敌方的上体破坏其重心平衡，边同时将左膝快捷地攻出（图5-67）；

我呼气助力的同时，将左膝准确而强有力地撞中了敌方的身体要害处（图5-68）；

给予对方以决定性的打击（图5-69）。


图5-63

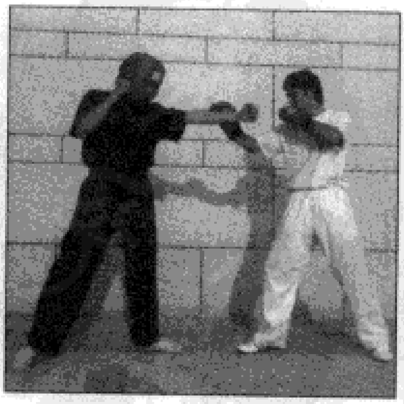

图5-64


图5-65

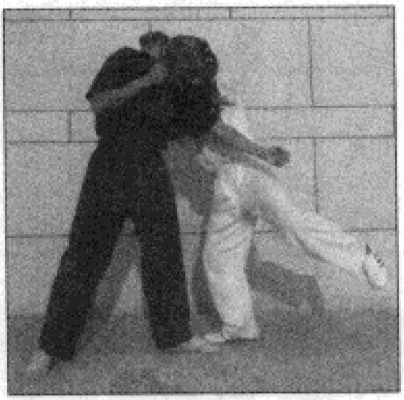


图 5－66



图 5－67

【功力与辅助训练】

通过快速、强劲地向前方顶击沙包来磨练左侧顶膝的高度破坏力、快速度以及全身的协调配合能力（图 5－70），须用双手控制住沙包，并呼气进行配合，当然手与脚的用力方向也是刚好相反的。



图 5－68



图 5－69

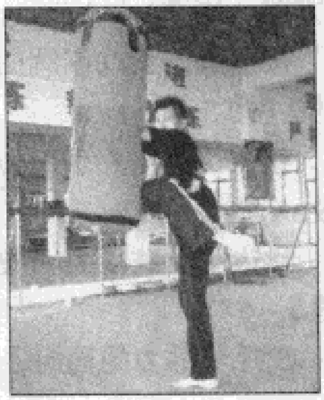


图 5－70

【动作要求】

1. 左侧顶膝出击一定要突然、直接而快捷。

2. 左侧顶膝要发挥强劲的扭腰与转胯力量果断地重击目标，并与左手向左后方牵拉对方头部的动作配合好。

3. 顶击路线一定要简捷，保证动作的流畅度与快速度。

4. 在进行侧向快速顶击的过程中，重心一定要稳固。

五、飞撞膝

从严格意义上来讲，截拳道中是没有飞撞膝的，但从近些年来的世界擂台格斗

的事实看，飞撞膝确有不可忽略的攻击效果，它虽存在速度慢的缺点，但其出色的攻击力度则是不容置疑的，当然最关键的问题是你必须要找到合适的施展它的机会。

【动作要领】

施展飞撞膝时通常须由右戒备势开始，并通过助跑起跳快捷地攻出右膝（图5-71、72），起跳的动力要足，同时攻击的路线也要尽量简捷，攻击完后落地要稳固。

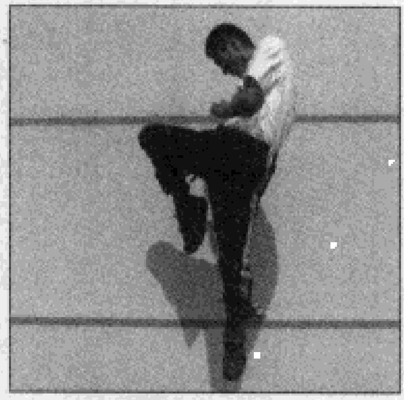


图5-71



图5-72

【实战运用训练】

飞撞膝通常是用做看准时机后的致命一击，也就是要看到对方反应减慢以及出现空当的瞬间，果断跃起并冲前进行致命性的重击（图5-73、74），当然在半空中要想保证打击的效果，仍须用上肢控制住对方的头部或颈部，以利于膝关节劲力的充分释放。

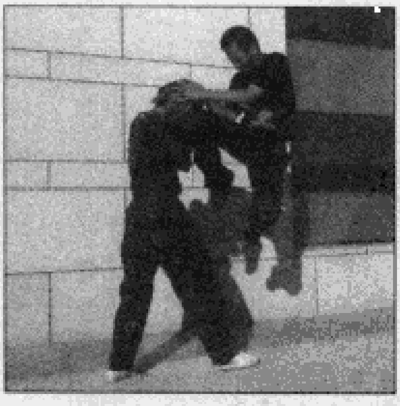


图5-73



图5-74

【动作要求】

1. 飞撞膝攻击一定要突然、直接而快捷，起跳要及时。
2. 跃起于空中后，上肢须进行良好的防护，防备敌方的近距离拳法袭击。
3. 我方在跃起顶击后再下落时，重心一定要稳固。

第3章

截拳道的功力与素质训练

格斗是讲求真功夫的，你的攻击力是否强劲及速度是否快捷等都直接决定了你能否取得胜利。很多高手往往能够一招制敌或一击制胜，都是速度、力量、反应以及拳脚硬度等各方面的综合素质的完美体现，如果没有坚实的功力做基础就进行格斗，则与自杀无疑，因为格斗是极为残酷与现实的，它是要靠实力来说话的。

截拳道特别讲求要进行真实的格斗，而真实的格斗又必须有强健的身体及坚实的功力做后盾。任何一个习武者，如果只练技术而不练功力，则始终无法成为高手，也就更谈不上是顶尖高手，只有将功力与技术融合成为一个完美的整体，才可进入武术的殿堂。

第1节　速度训练

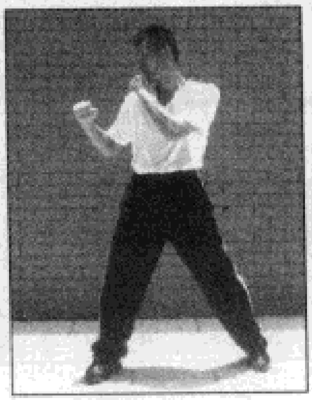
截拳道的立拳之本就是速度够快，让对方还没有来得及做出有效的反应，我的重拳或重腿早已将其击倒，或者就算是他先出招攻来，我也能够后发先至，给予其有效而强劲的反击。如果不具备上述要求，就m不能算是掌握了截拳道。

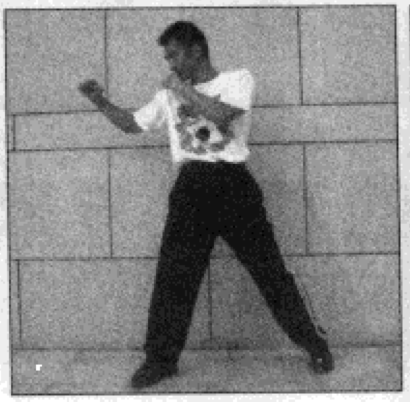
一、充分放松的快速出击

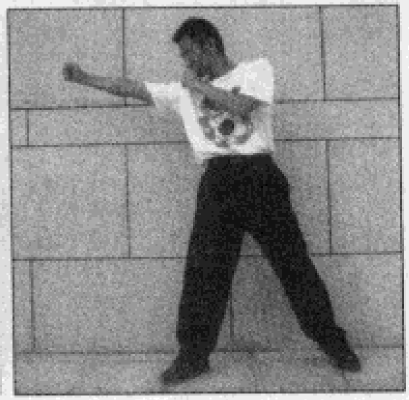
只有使肢体充分放松了，才可使动作达到最快。如果仅是收紧肌肉去出拳或出腿进行攻击，则绝无法达到闪电般的攻击速度。

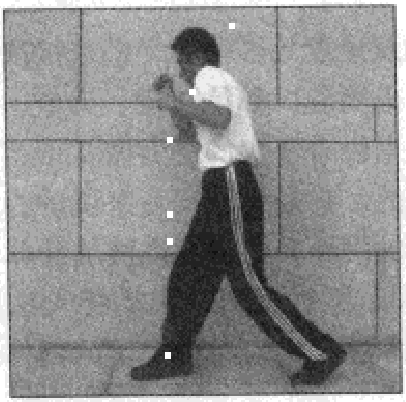
所以，无论你是出拳还是踢腿，都要放松、自然、快捷地出击（图6－1、2、

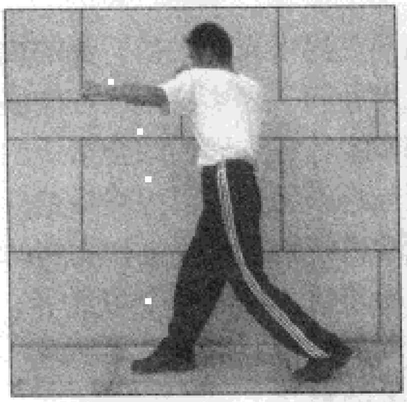
3、4、5)，这是截拳道中的黄金组合“右/左直拳连击”的示范动作。就算你出腿进行攻击练习，都要放松而敏捷，绝不可使肢体僵硬着去出击，因为那等于是自废武功。


图6－1


图6－2


图6－3


图6－4


图6－5

二、习惯以最快的速度出击

无论你是进行徒手出拳的练习，还是踢打训练靶或沙包等力量性的练习，速度一定要快，必须养成以最快的速度出招的习惯。(图6－6、7、8）为进行踢打沙包的练习，但仍须发挥出最快的速度素质，要知道闪电般的快速度不是想出来的，而是通过不懈的努力练出来的。

（图6－9、10、11、12）为进行踢打木桩的练习，可见我们仍发挥了最快的速度要素。不要忘记搏击的一个基本的致胜要诀就是“手快打手慢”或是“速度决胜负”，谁掌握了速度上的优势，谁就能把握住制胜的主动权。



图6-6

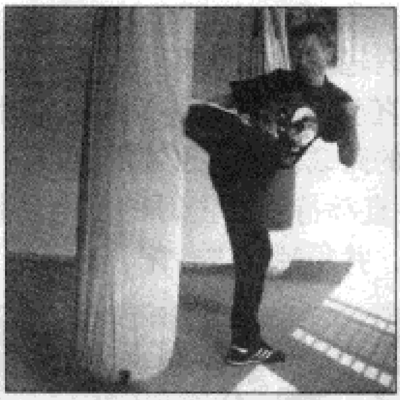


图6-7

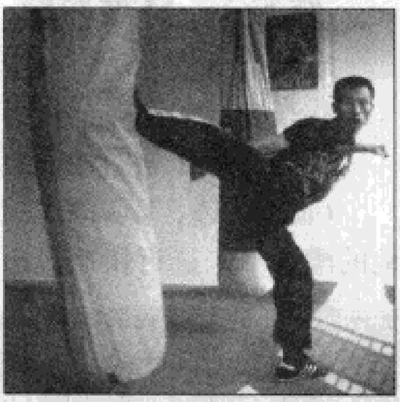


图6-8

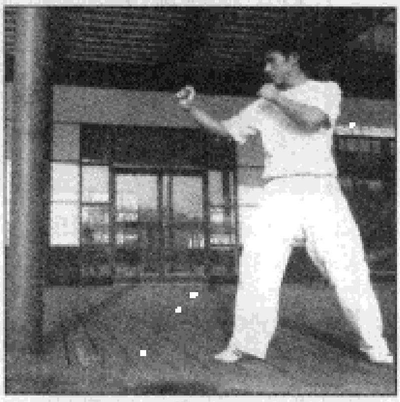


图6-9



图6-10

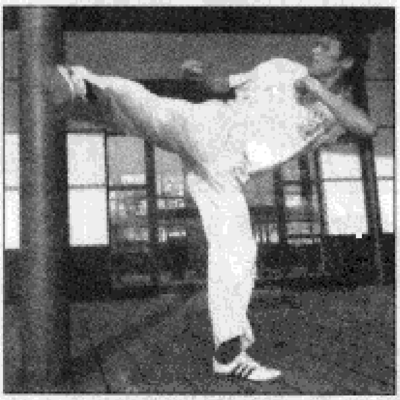


图6-11



图6-12

三、适当的负重打击练习

持重打击练习是截拳道、拳击、散打、泰拳以及空手道等武术的共同的速度与力量训练手段，当然如我们持较轻的重量进行训练时，就是用来发展速度与瞬间的爆炸力，如采用较大的重量进行打击训练时，就是用来发展力量的。

练习1：持重冲拳

由右戒备势开始，右手握轻哑铃或铁棒（图6－13）；

我在呼气的同时，将右直拳快速向正前方打出（图6－14）；

我的右拳必须沿最简短的路线向前方迅速的打出（图6－15）。

（图6－16、17）为左手直拳持重打击时的示范动作，我仍须在转腰及左脚蹬地的配合下来进行快速打出，并须呼气进行配合。

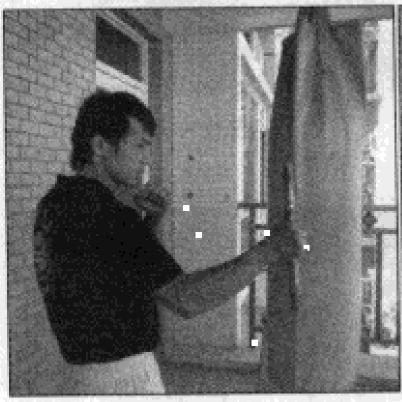


图6－13

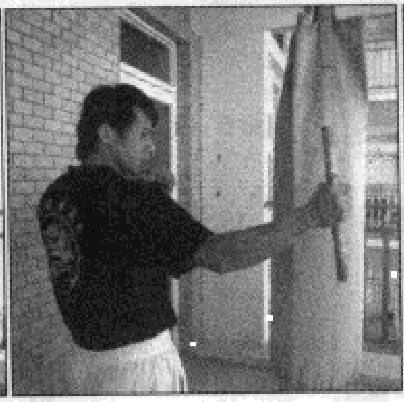


图6－14

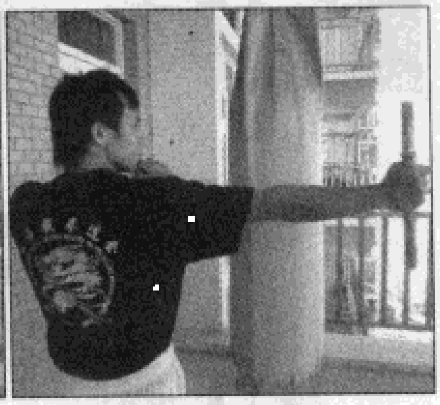


图6－15

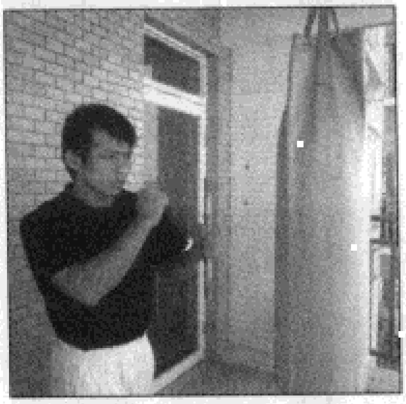


图6－16

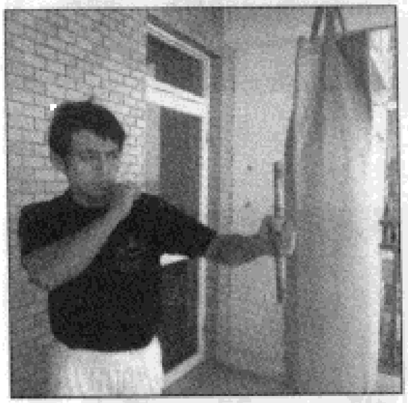


图6－17

【动作要求】

不仅要进行直拳与上击拳的持重冲击训练，其他的拳法如勾拳等等都需要进行类似训练，当然多进行类似的练习还可用来强化你的耐力素质。具体训练时，你可以尝试每10次为一组，可以从3组或者5组开始练起，然后待打至很轻松时可再增加一组。

练习2：负重踢击

由右戒备势开始，先在小腿上缚上沙包（图6－18）；

我快速将后脚向前方上步（图6－19）；

我迅速抬起前脚（图6－20）；

我在呼气的同时，将右脚用最快的速度向正前方打出（图6－21）；

我的踢击动作必须快速、敏捷（图6－22）。

当然，除了负重进行侧踢的练习之外，还可进行其他所有腿法的训练。

（图6－22－1、6－22－2、6－22－3、6－22－4）为负重踢击的另一个角度示范。

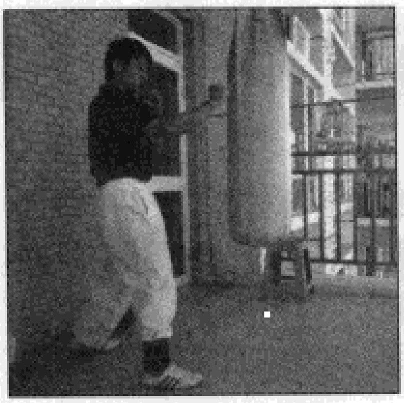


图6－18

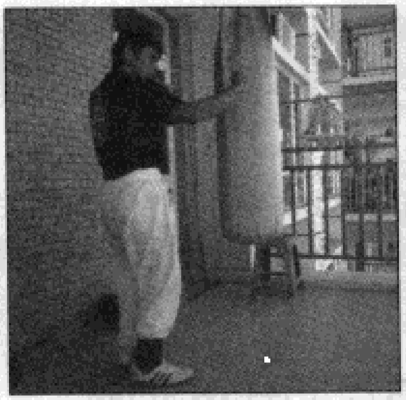


图6－19



图6－20

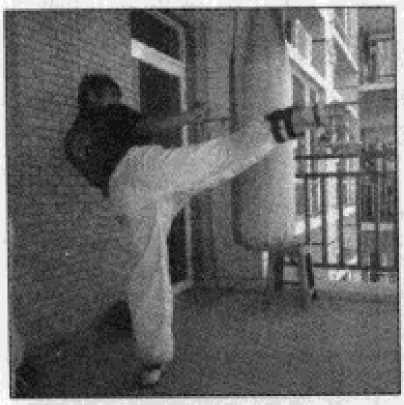


图6－21

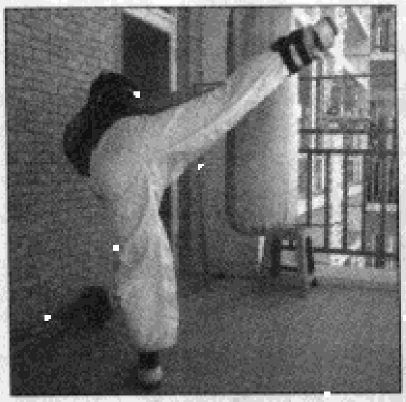


图6－22



图6－22－1

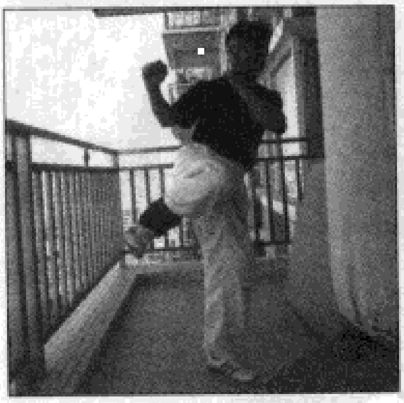


图6－22－2

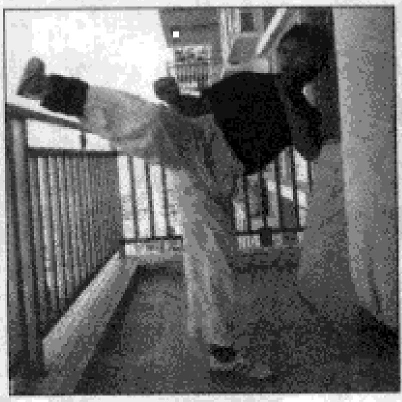


图6－22－3

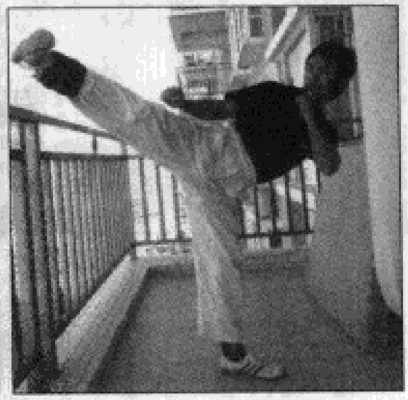


图6－22－4

【动作要求】

具体训练时，你可以尝试每10次为一组，可以从3组或者5组开始练起，直到能很轻松的完成训练量时可再增加一组。

第2节 力量训练

一力降十会，没有坚实的功力做基础，再精妙的招式都是徒劳的。在进行力量训练的过程中，可分为两部分去分别练习，即击打训练靶等实物的打击类练习与利用器械进行力量训练的肌力练习，现分别详细讲解如下。

一、击打训练靶与沙包的训练

可通过打击训练靶（包括拳靶与脚靶）与沙包等实物来提升自身的瞬间爆炸力度、拳脚的硬度，并对提高动作速度、准确性等都具有不可替代的作用。

练习1：击打沙包练习

由右戒备势开始（图6－23）；

我在呼气的同时，将右直拳放松而快速的打向正前方（图6－24）；

我的右拳必须沿最简短的路线向前方快速的打出，而且用瞬间爆炸力去狠击（图6－25）。



图6－23

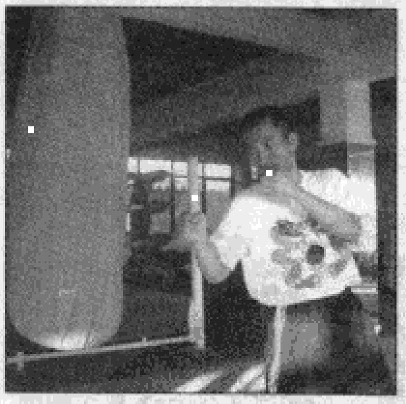


图6－24



图6－25

【动作要求】

1. 必集中全身的劲力于右拳上，并须在转腰及左脚蹬地的配合下来进行快速打出，并仍须呼气进行配合。

2. 同样的动作原理，还可进行左直拳、上击拳、翻背拳等各种拳法的训练。

练习2：组合拳击打沙包练习

此练习内容可用来训练你的连续重击能力。

由右戒备势开始（图6－26）；

我在呼气的同时，将右直拳快速打向正前方（图6－27）；

我的右直拳快速而准确地击中了沙包（图6－28）；

接下来，我在速向右侧转体的同时，再将左直拳快速打向正前方（图6－29）；

我的左直拳快速而有力地击中了沙包（图6－30）；

然后，我又在向左侧转体的同时，再将右勾拳快速打向沙包的侧面（图6－31）；

我是在猛然转体的带动下，将右勾拳快速打出的（图6－32）；

我的右勾拳必须沿最简短的路线并以瞬间爆炸力狠狠地击中了沙包的侧面（图6－33）。

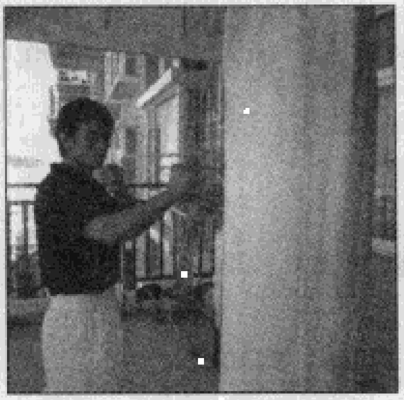


图6－26

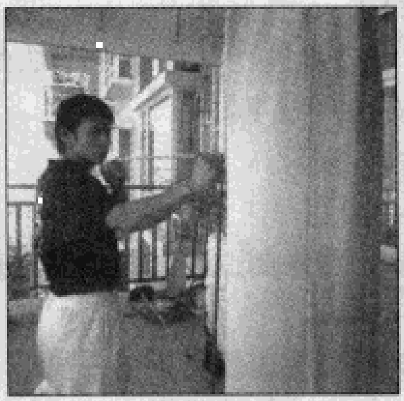


图6－27

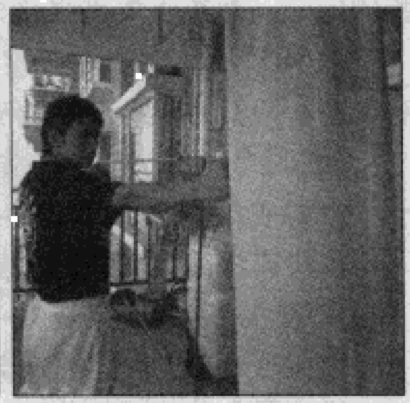


图6－28

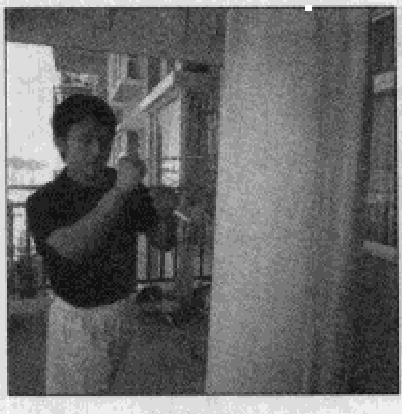


图6－29

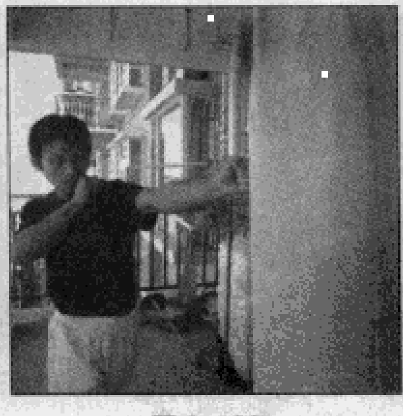


图6－30



图6－31

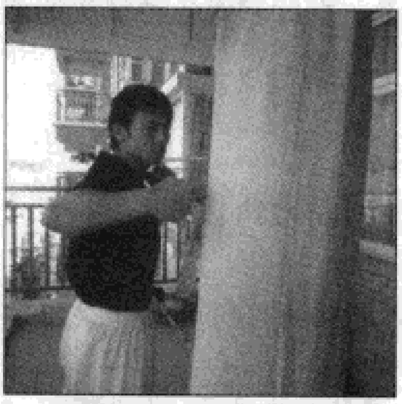


图 6 – 32

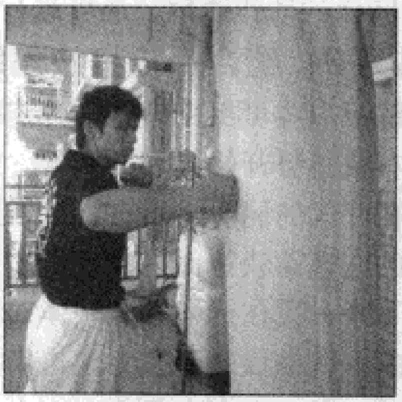


图 6 – 33

【动作要求】

1. 三拳连续打击要连贯，动作要越来越快，力量也要越来越大。还要注意转腰的配合，并须呼气来强化打击力。

2. 同样的动作原理，我们还可进行其他组合拳法的练习，如右直拳/左直拳/右上击拳与右直拳/左直拳/右抛掌等等。

练习 3：单次踢击沙包练习

由右戒备势开始（图 6 – 34）；

我快速将后脚向前方上步，用来制造冲击的惯性力量（图 6 – 35）；

我迅速抬起前脚（图 6 – 36）；

我在呼气的同时，将右脚用最快速度向正前方踢出（图 6 – 37）；

我的踢击动作必须快速、敏捷，并准确踢中了沙包（图 6 – 38）；

我踢击时用的是瞬间爆炸力去快速重踢（图 6 – 39）。

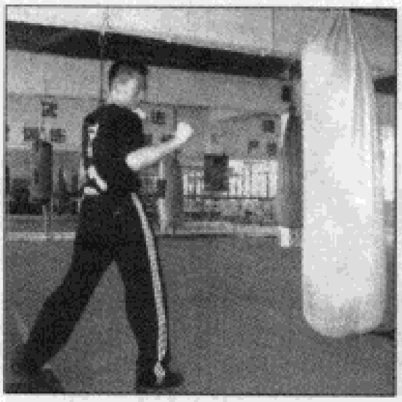


图 6 – 34

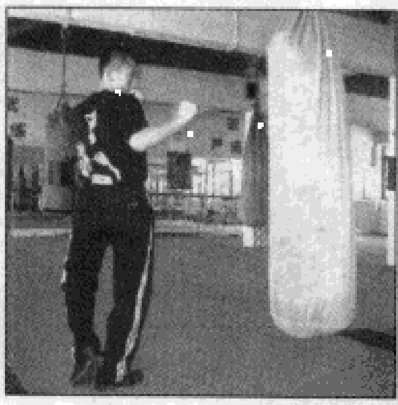
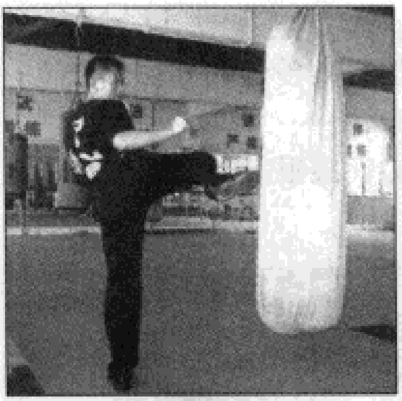
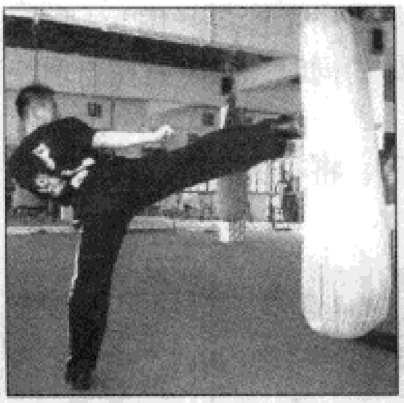


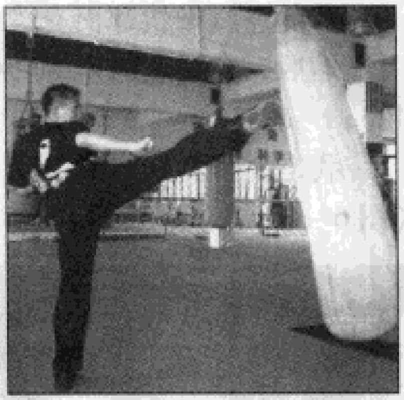
图 6 – 35



图 6 – 36


图6－37


图6－38


图3－39

【动作要求】

1. 我必集中全身的劲力于攻出的右脚上，并仍须呼气进行配合，要用加速度原理来最大限度提升打击力度，还须从意识上就去穿透沙包或踢碎沙包（图6－40）。


图3－40

2. 同样的动作原理，还可进行旋踢、正蹬腿、后旋踢等各种腿法的训练。

练习4：拳、腿组合打击沙包练习

由右戒备势开始（图6－41）；

我快速将后脚向前方上步（图6－42）；

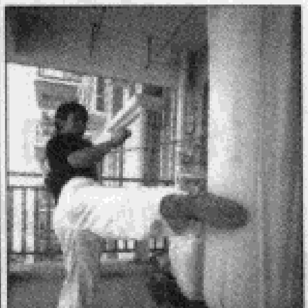
我迅速抬起前脚（图6－43）；

我在呼气的同时，将右勾脚用最快的速度踢向沙包的侧面（图6－44）；


图6－41


图6－42


图6－43


图6－44

我在迅速将右脚向前方落稳的同时，立即将右直拳快速打向前方（图6－45）；

我的右直拳快速而准确地击中了沙包（图6－46）；

接下来，我在速向右侧转体的同时，再将左直拳快速打向沙包（图6－47）；

我的左直拳快速而有力地击中了沙包（图6－48）；

然后，我又在向左侧转体的同时，再将右横击肘快速打向沙包的侧面（图6－49）；

我是在猛然转体的带动下，将右横击肘以瞬间爆炸力而狠狠击中了沙包的侧面（图6－50）。

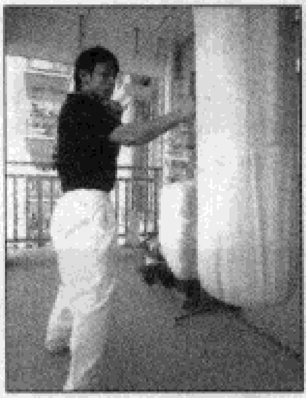


图6－45

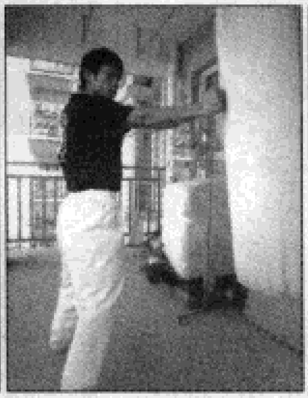


图6－46



图6－47

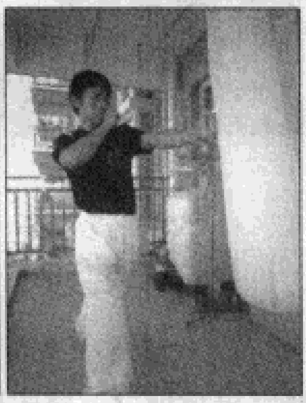


图6－48

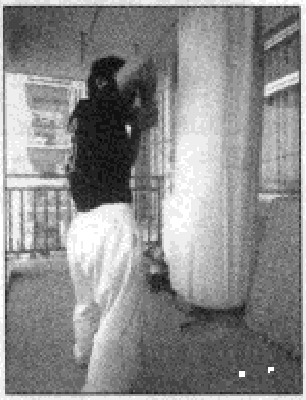


图6－49

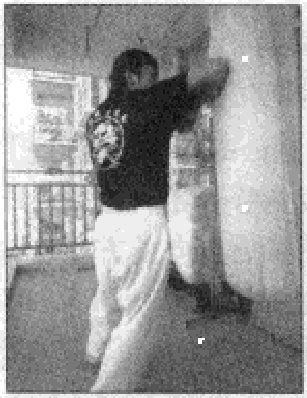


图6－50

【动作要求】

1. 我的四连击要连贯、紧凑，动作要越来越快，打击的力量也要越来越大；还要注意转腰的配合，并仍须呼气来强化打击的力度。

2. 同样的动作原理，还可进行其他综合性打法的练习，如右侧踢腿/右直拳/左直拳/右直拳与右勾踢腿/右直拳/左直拳/右勾拳等等。

练习5：单次击打训练靶练习

由右戒备势开始（图6－51）；



图6－51

我在呼气的同时，以及在向左侧转体的带动下，将右勾拳快速打向拳靶的侧面（图6－52）；

我的右勾拳必须沿最简短的路线快速打向拳靶，用瞬间爆炸力去狠狠击，同时还必须能听到清脆的击打声（图6－53）。



图6－52

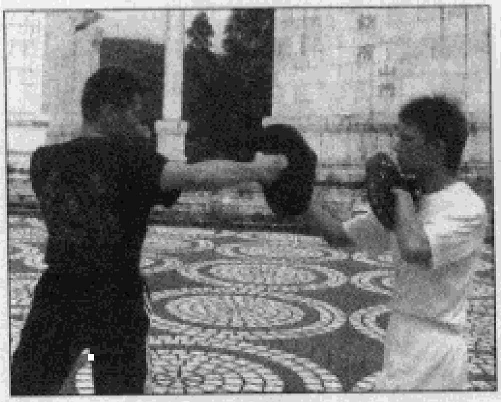


图6－53

【动作要求】

1. 我必集中全身的劲力于右拳上，并须在转腰及在呼气的配合下来进行快速而有力的击打。

2. 同样的动作原理，还可进行右直拳、左直拳、上击拳、翻背拳及抛掌等各种攻击手法的训练。

练习6：组合拳击打拳靶练习

本训练手段可用来训练你的连续重击能力、快速度与实战意识。

由右戒备势开始（图6－54）；

我在呼气的同时，将右直拳快速打向正前方（图6－55）；

我的右直拳快速而准确地击中了拳靶（图6－56）；

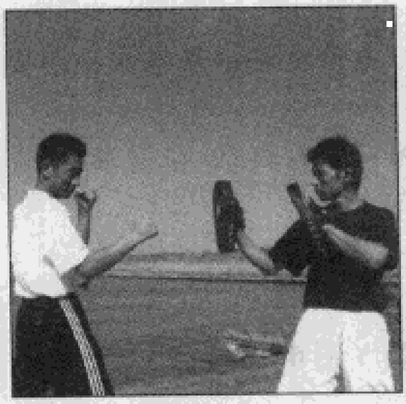


图6－54



图6－55



图6－56

我在速向右侧转体的同时，再将左直拳快速打向拳靶（图6－57）；
我的左直拳快速而有力的击中了同伴左手中的拳靶（图6－58）；
我是在猛然转体的带动下，再将右上击拳快速向前上方打出的（图6－59）；
我的右上击拳以瞬间爆炸力狠狠击中了拳靶（图6－60）。

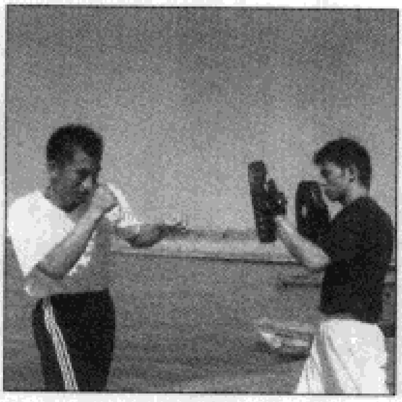
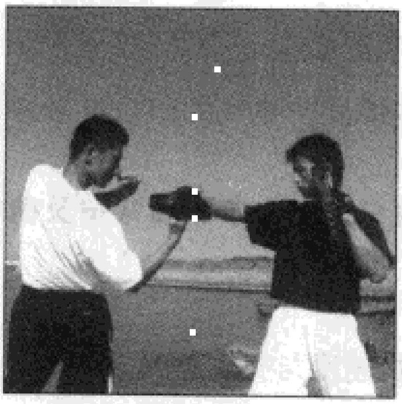
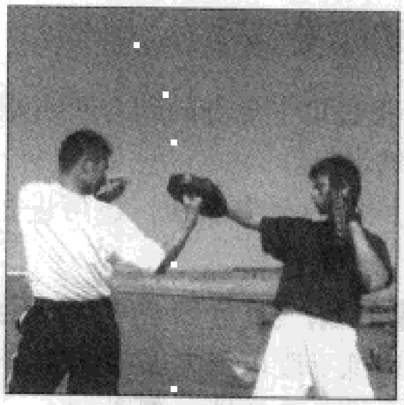

图6－57


图6－58


图6－59


图6－60

【动作要求】

1. 三拳连续打击要快速、连贯，动作要越来越快，力量也要越来越大；还要注意转腰的配合，并仍须呼气来强化打击力。

2. 同样的动作原理，还可进行其他组合拳法的练习，如右直拳/左直拳/右直拳、右直拳/左直拳/右勾拳及右直拳/左直拳/右抛掌等等。

练习7：单次踢击脚靶练习

由右戒备势开始（图6－61）；
我快速将后脚向前方上步，用来制造冲击的惯性力量（图6－62）；
我迅速抬起前脚（图6－63）；
我在呼气的同时，将右脚用最快速度向正前方踢出（图6－64）；
我的直线踢击动作必须快速、敏捷，并准确踢中了脚靶的中部（图6－65）；

踢击是用瞬间爆炸力去快速重踢的，从而将对手一举踢飞出去（图6-66）。

（图6-67）为右高位重侧踢示范，我用的是快速而整体的踢击劲力。

（图6-68）为左侧重侧踢示范，须充分借助向前方冲击的惯性力量去强力重踢。

（图6-69）为高位重侧踢的另一个角度示范。



图6-61

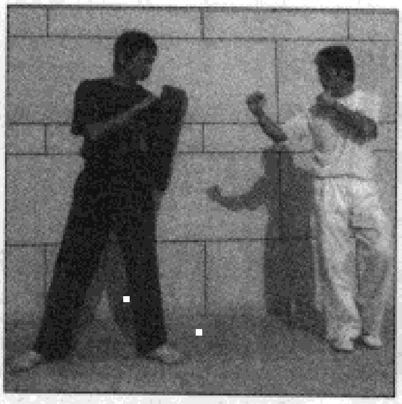


图6-62



图6-63

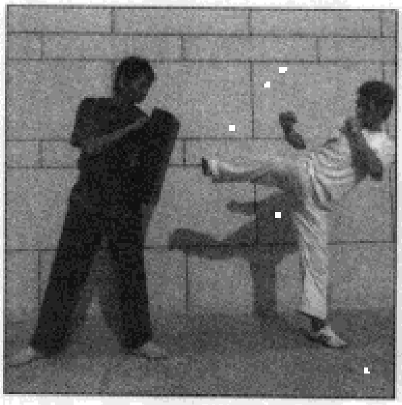


图6-64

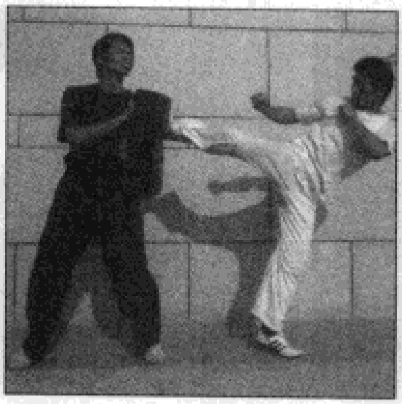


图6-65

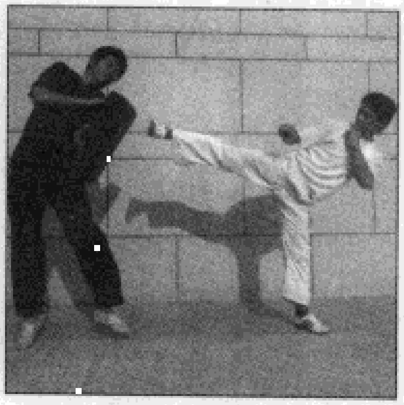


图6-66

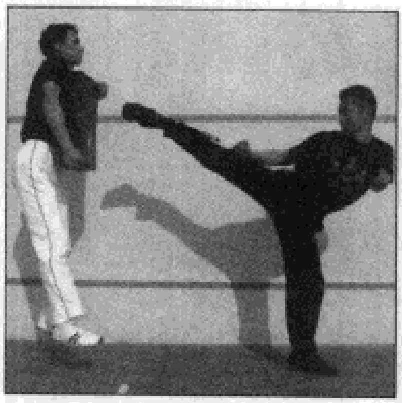


图6-67



图6-68

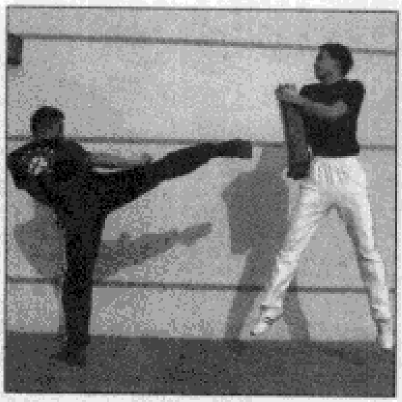


图6-69

【动作要求】

1. 必须集中全身的劲力于攻出的右脚上，并呼气进行配合，要用加速度原理最大限度地提升踢击的力度，还须从意识上就去穿透脚靶。

2. 同样的动作原理，还可进行旋踢、后踢、正蹬腿、后旋踢等各种腿法的训练。

练习8：拳法击打木桩练习

本训练手段可用来训练你的拳头硬度与磨练你的高度杀伤力，但用力要循序渐进，或先在树或桩上缚上软物进行适应性训练。

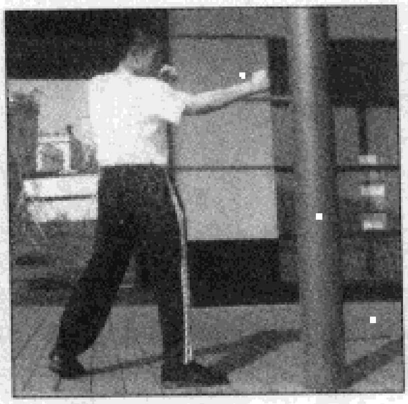
由右戒备势开始（图6－70）；

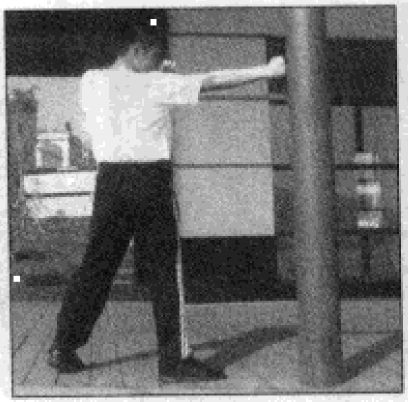
我在呼气的同时，将右直拳快速打向目标（图6－71）；

我的右直拳快速而准确地击中了目标（图6－72）；

接下来，在快速向右侧转体的同时，再将左直拳快速打向目标（图6－73）；

我的左直拳快速而有力地击中了目标，此时右手必须抬高进行严密的防护（图6－74）。


图6－70


图6－71

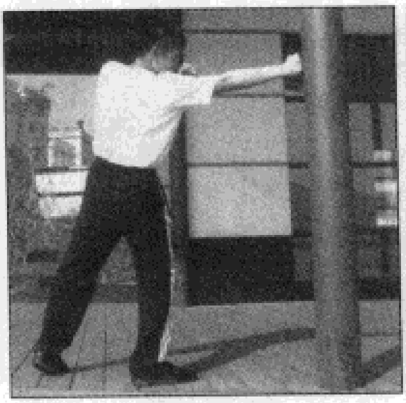

图6－72


图6－73


图6－74

【动作要求】

1. 两拳连续打击要快速、连贯，力量要由轻至重，还要注意转腰的配合，并仍须呼气来强化打击的力道。

2. 同样的动作原理，还可进行其他组合拳法的练习，如右直拳/左直拳/右抛掌、右直拳/左直拳/右正掌等等。

练习9：单次踢击木桩练习

由右戒备势开始（图6－75）；

我快速将后脚向前方上步（图6－76）；

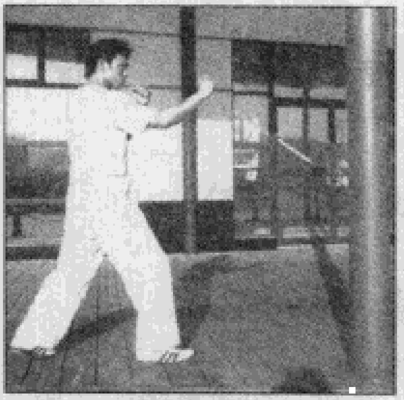
我迅速抬起前脚（图6－77）；

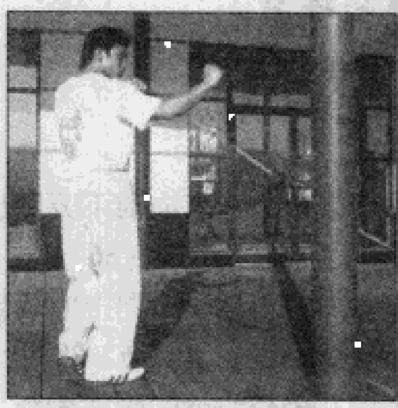
我在呼气的同时，将右脚用最快的速度向正前方踢出（图6－78）；

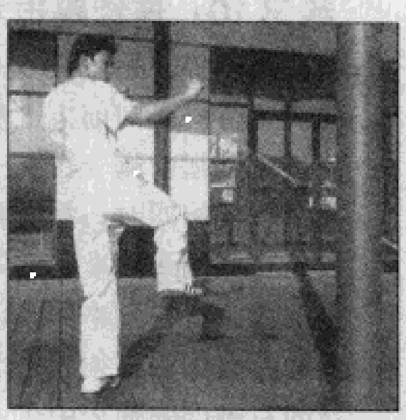
直线踢击动作必须快速、敏捷，准确踢中了木桩，踢击时用的是瞬间爆炸力去快速重踢（图6－79）。

（图6－80）为弧线型的高位外摆踢腿的示范动作，可见动作是极为快捷而流畅的。

（图6－81）为腾空后直踢示范，动作仍须突然、放松与快捷。


图6－75


图6－76


图6－77

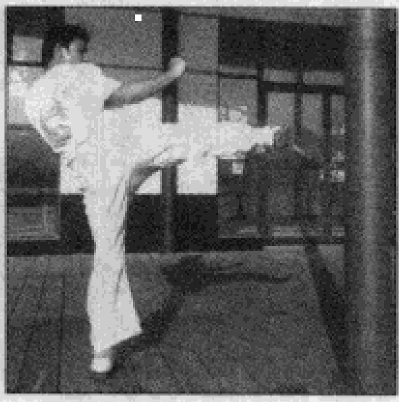

图6－78


图6－79

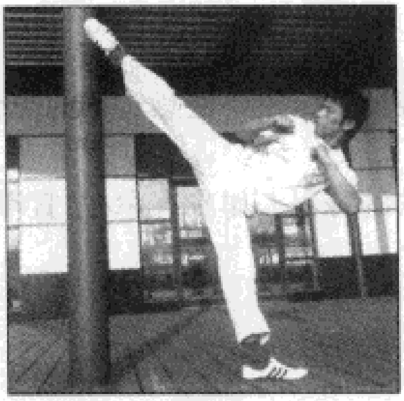


图6-80



图6-81

【动作要求】

1. 必须集中全身的劲力于攻出的右脚上，注意发挥左脚快速向前方上步的引导动作，并须呼气进行配合，要用加速度原理来最大限度地提升打击的力度。

2. 同样的动作原理，还可进行旋踢、后踢、正蹬腿、后旋踢以及腾空后旋踢等各种腿法的训练。

练习10：连续踢击木桩练习

由右戒备势开始（图6-82）；

我快速将后脚向前方上步（图6-83）；

我迅速抬起前脚（图6-84），

我在呼气的同时，将右脚用最快地速度向前下方踢出（图6-85）；

我的右低侧踢腿准确的踢中了木桩（图6-86）；

接下来，将右脚略回收以蓄力后，再快速向上方踢出（图6-87）；

我的右高侧踢腿须放松而快捷地踢出（图6-88）；

我的右脚准确地踢中了木桩，仍是快捷的瞬间爆炸力去进行快速重踢的（图6-89）。

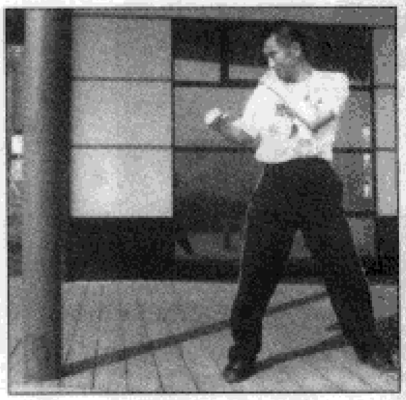


图6-82

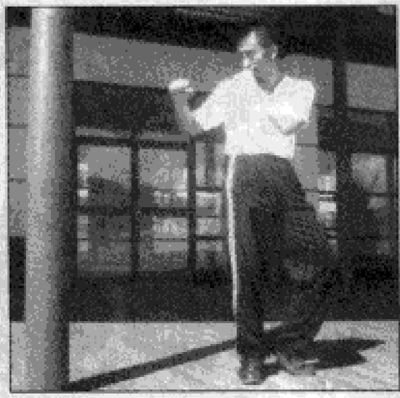


图6-83



图6-84

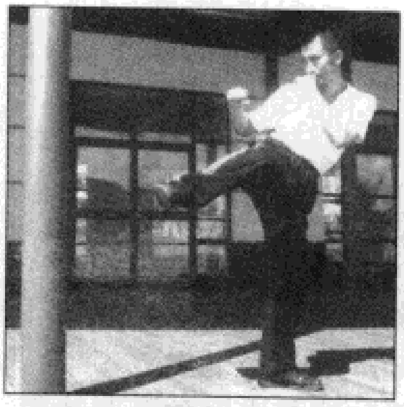


图6－85

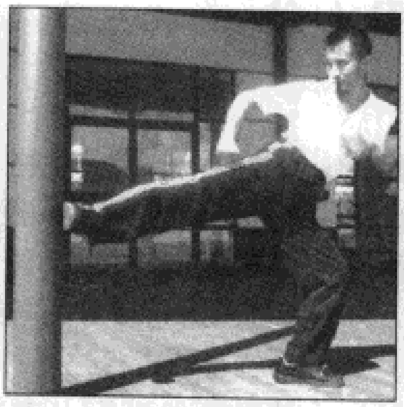


图6－86

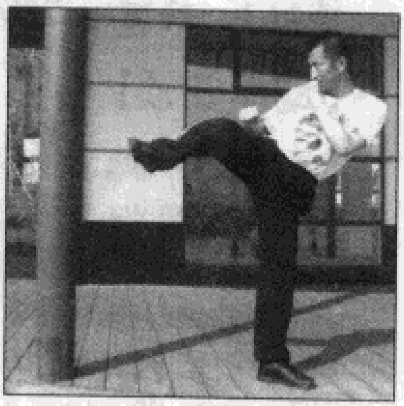


图6－87

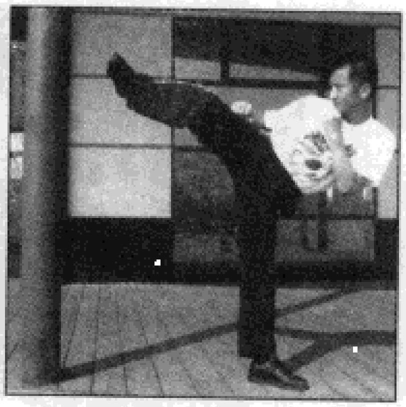


图6－88

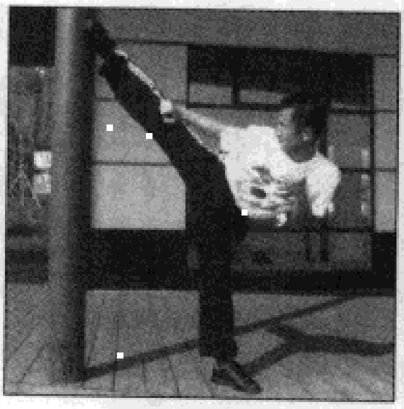


图6－89

【动作要求】

1. 踢击要自然、流畅，要循序渐进的增加力度；仍须呼气进行配合，要用加速度原理来最大限度地提升打击的力度。

2. 同样的动作原理，还可进行其组合踢法的练习，如侧踢/后直踢、侧踢/后旋踢等各种组合腿法的训练。

二、器械训练

即通过力量训练器械逐步强化力量素质与肌肉质量，即通过强化刺激你的肌肉纤维来最大限度地提升动作力度和动作质量。李小龙生前正是因为重视此类高效的肌力训练，才练就了岩石般的肌肉和无坚不摧的攻击力。未经过此种强化训练与专业训练的拳手是绝无法去应付真正的格斗的。

练习 1：持重冲击练习（一）

【动作要领】

由右戒备势开始，右手握轻哑铃或其他替代的重物（图 6 -90）；

我在呼气的同时，将右直拳快速向正前方打出（图 6 -91）；

我的右拳必须沿最简短的路线向前方快速打出（图 6 -92）；

在右拳快速打击的同时，另一手必须进行良好的防护（图 6 -93）。

（图 6 -94、95、96、97）为左拳持哑铃进行快速打击时的示范动作。

（图 6 -98、99、100、101）为持轻哑铃进行上击拳快速打击时的示范动作，此时仍须有腰部转动的良好配合。

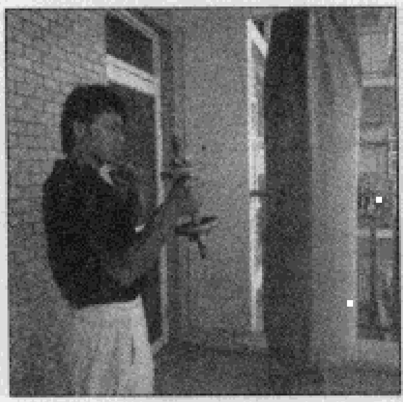


图 6 -90

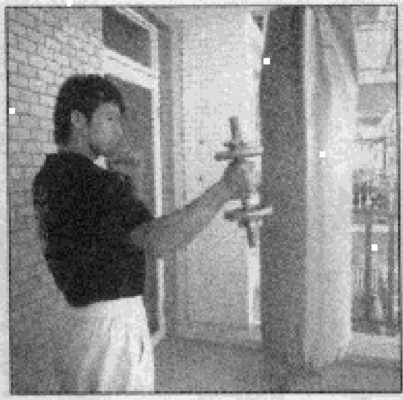


图 6 -91

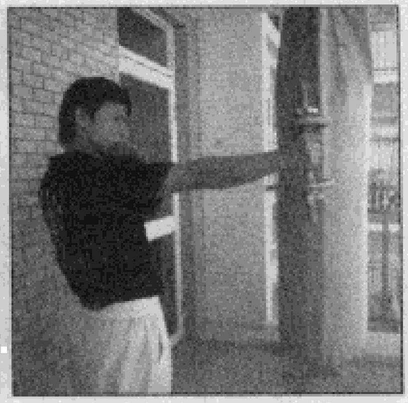


图 6 -92

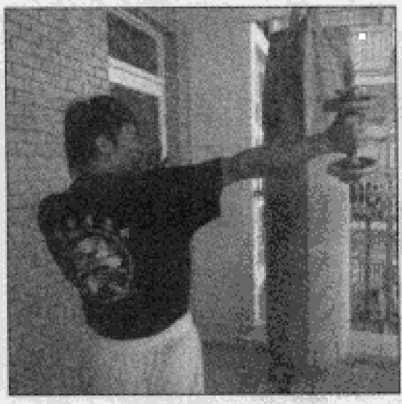


图 6 -93

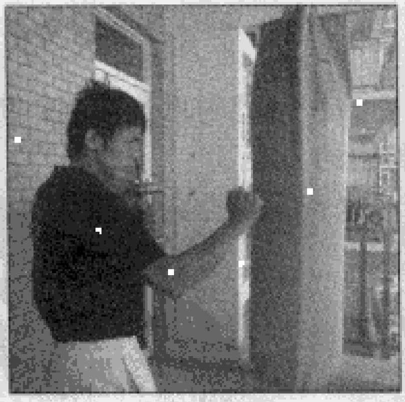


图 6 -94

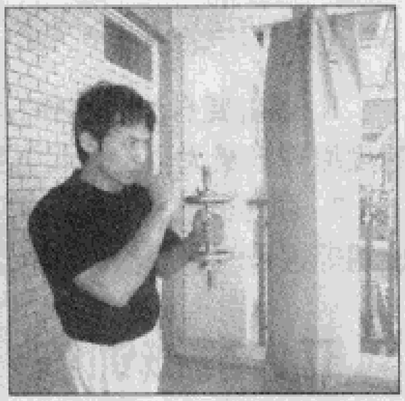


图 6 -95

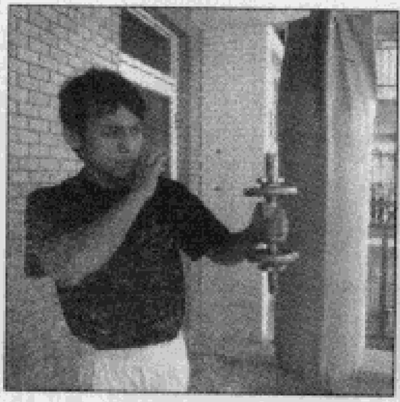


图6-96

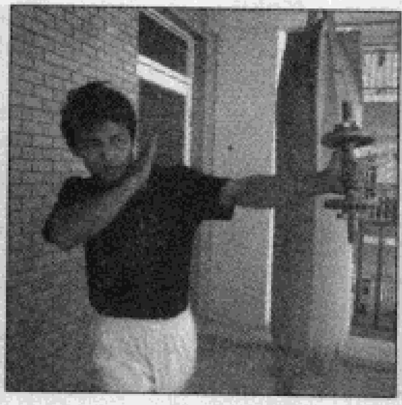


图6-97

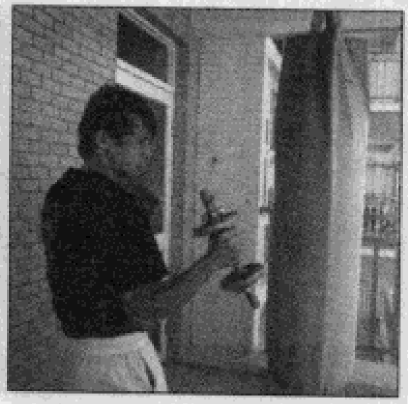


图6-98

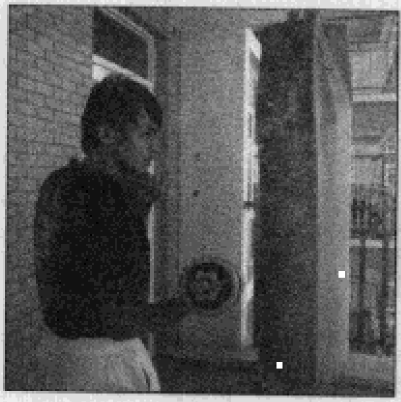


图6-99

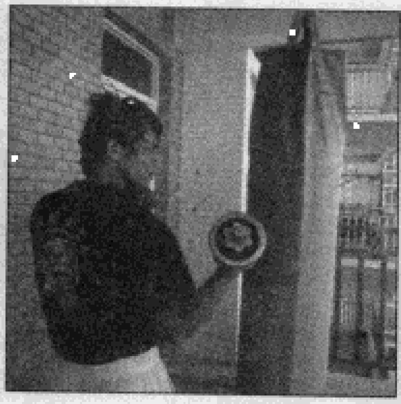


图6-100

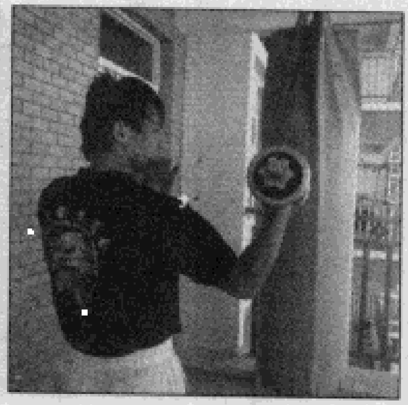


图6-101

【动作要求】

1. 所有持重打击动作都要轻松、自然，不可用僵力。

2. 具体训练时，可以尝试每10次为一组，从3组或者5组开始练起，待打至很轻松时再增加1组，或是去增加次数。

练习2：持重冲击练习（二）

【动作要领】

自然站立，双手握牢杠铃于颈前（图6-102）；

接下来，在呼气的同时，将双臂用力向正前方快速冲出，而不是慢慢推出（图6-103）；

我在持杠铃向正前方冲击的同时，下肢须稳固（图6-104）；

我须逐步加快冲击的动作速度，当然最后最好能够体会到一个瞬间发力的动作（图6-105），还有一个前提，那就是训练用的杠铃的重量不要太大，以避免使力量僵化，对此可先从较轻的杠铃开始练起。

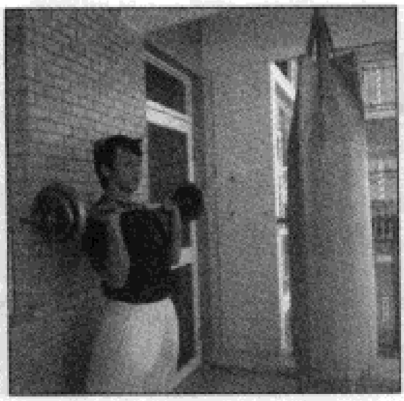


图6－102

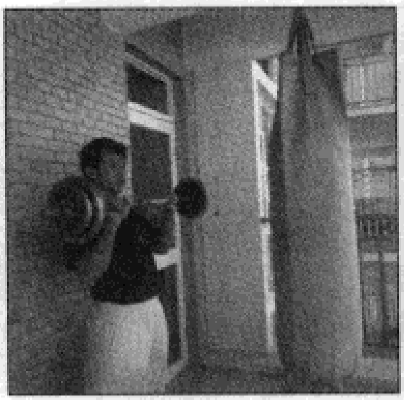


图6－103

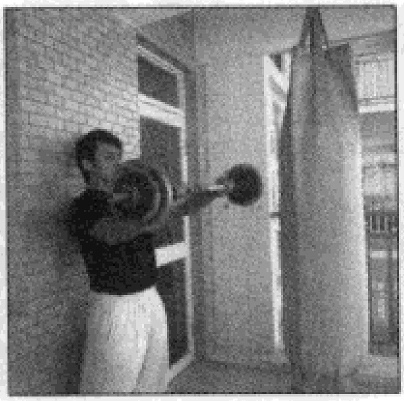


图6－104

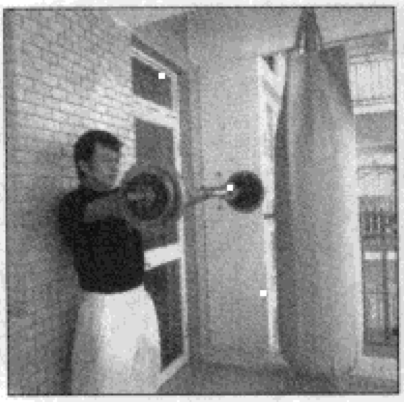


图6－105

【动作要求】

1. 刚开始训练时的重量与力度要恰到好处，以避免因用力过大而拉伤肌肉或影响到瞬间爆炸力的发挥。

2. 具体训练时，可以尝试每10次为1组，从3组或者5组开始练起，待打至很轻松时再增加1组或是增加次数。

练习3：杠铃弯举练习

通过杠铃弯举等练习动作来有效的强化上击拳、勾拳等弧线型攻击动作的打击威力；同时对增强擒摔能力也有很大帮助。

【动作要领】

练习时两腿分开站稳，两手手心向前而在体前握牢杠铃（图6－106）；

接下来，用上臂的肱二头肌发力，将杠铃向上拉起（图6－107）；

在将杠铃向上拉起时，下肢须稳固，身体不可晃动（图6－108）；

两臂须将杠铃向上拉起至极限状态为止，最大限度地刺激上臂的肱二头肌发力（图6－109），并略为停顿；然后将杠铃慢慢的向下放下还原，以上过程为一个完

整的动作。

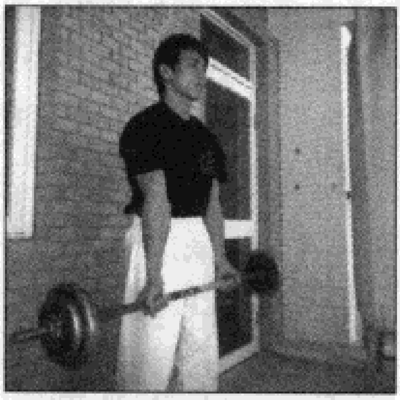


图6－106

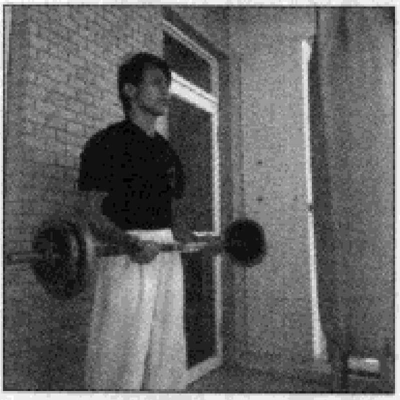


图6－107

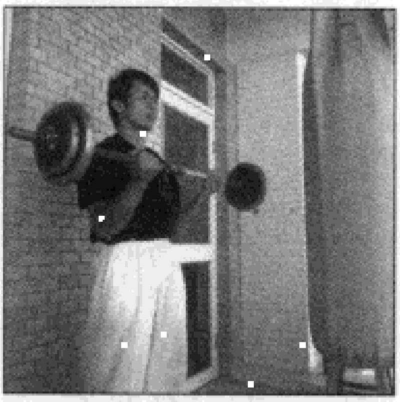


图6－108



图6－109

【动作要求】

1. 要配合好呼吸进行训练，即双手将杠铃向上拉起时吸气，在伸臂放下时呼气。

2. 练习时不得借助身体摆动的力量来助力，仅可使用上肢的力量进行练习。

3. 关于训练量，可以做3～4组，每组10～15次。具体采用的重量可根据自身的实际情况灵活进行掌握。

练习4：杠铃向上推举练习

本练习主要用来发展肩部肌肉的力量，因为肩肌的发达与否对提高拳头上的杀伤力将会起到关键性的作用。

【动作要领】

练习时两脚分开站稳，两手正握杠铃（手心向前），并将杠铃握牢于颈前锁骨处，两手握距略宽于肩（图6－110）；

接下来，我以肩肌发力而将杠铃向上推起（图6－111）；

我在将杠铃向上推起时，下肢须稳固，身体不可晃动（图6－112）；

我直至将两臂向上推直为止（图6－113），并略为停顿；然后再在肩肌的控制下慢慢将杠铃放下还原，以上过程为一个完整的动作，可反复重复上述过程。

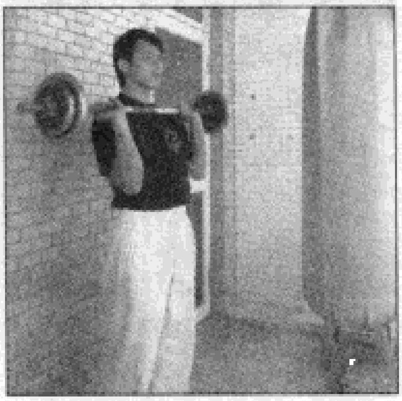


图6－110

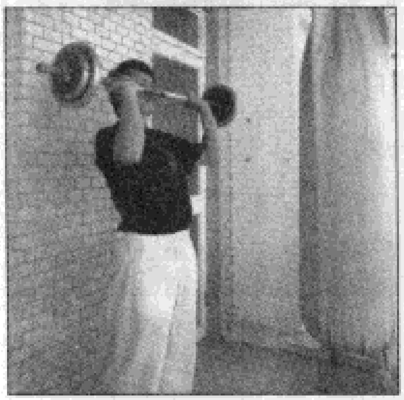


图6－111

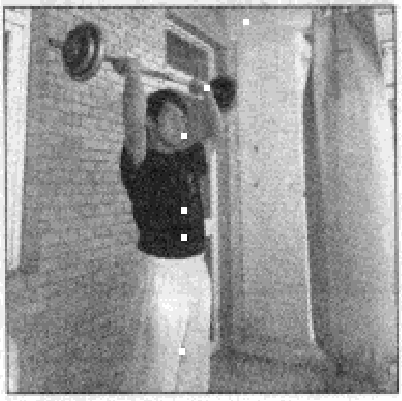


图6－112

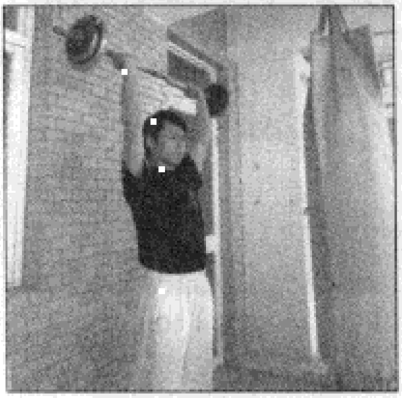


图6－113

【动作要求】

1. 要配合好呼吸进行训练，即将杠铃向上推起时呼气，在屈臂放下时吸气。

2. 练习时不得借助身体摆动的力量来助力，可以利用快推—慢放的节奏来进行训练，用来强化肌力及保证爆发力的发挥。

3. 关于训练量，可以做3～4组，每组10～15次。具体采用的重量可根据自身的实际情况灵活掌握。

练习5：负重深蹲练习

这是截拳道功力和素质训练中最为重要的练习内容之一，因为截拳道中最重要的攻击武器之一就是腿法，而负重深蹲又是练习腿部绝对力量的最佳手段之一。当然，任何有效的上肢打击动作也都离不开下肢的稳固支撑，而练习下盘稳定性的有效方法之一又是负重深蹲。

【动作要领】

练习时，两脚分开站稳，两手握牢杠铃而置于颈后的肩上，此时须挺腰收腹站好（图6－114）；

接下来，我在腿肌的控制下而慢慢将两腿屈曲蹲下（图6－115）；

在下蹲时，下肢须稳固，身体不可晃动（图6－116）；

直至将两膝关节向下屈至全蹲姿势为止（图6－117），并略为停顿；

随后，在呼气的同时，利用大腿的肌力开始蹬腿站起（图6－118）；

回复到原先的站立姿势（图6－119），以上过程为一个完整的动作，可反复重复上述过程。

注：还可以穿插进行负重蹲跳的训练，也就是肩负较小的重量来进行蹲下后，再负重跳起的训练，来重点发展你的弹跳力及增强小腿部的力度。

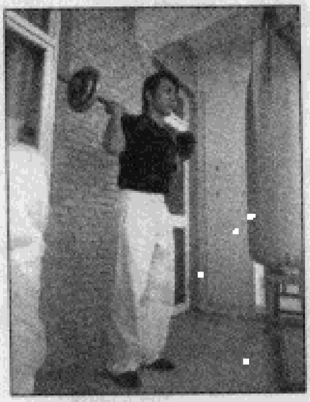


图6－114

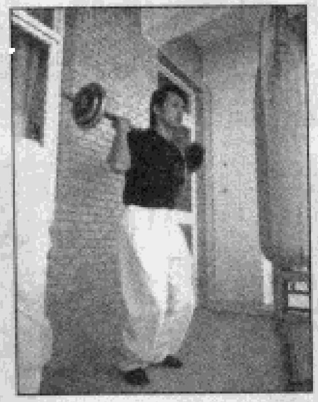


图6－115

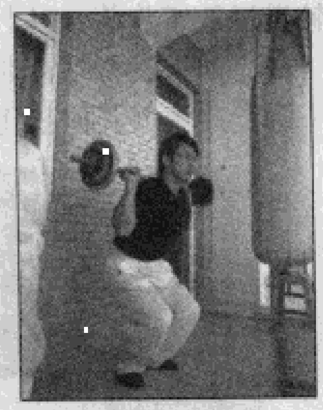


图6－116



图6－117

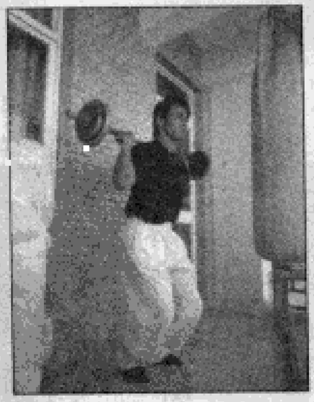


图6－118

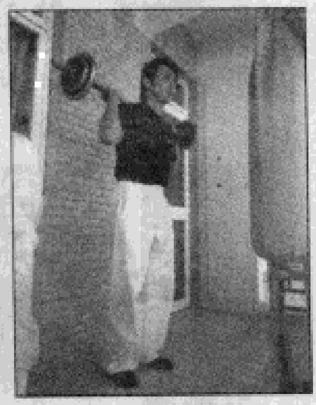


图6－119

【动作要求】

1. 要配合好呼吸进行训练，下蹲时吸气，在蹬腿向上站起时呼气。
2. 练习时要始终保持挺胸、抬头与挺直腰部的正确姿势，同时还须将意念集

中在大腿的股四头肌上去做动作，以保证腿部肌力的最佳发挥。

3. 做3~4组，每组10~15次，初学者须有助手在旁进行保护与协助。

练习6：卧推练习

这是截拳道中增强上肢打击力量以及强化胸部抗击打能力的最重要的方法之一，也是增强格斗实力的最重要的训练手段之一。

【动作要领】

练习时，先仰卧于长凳上，两腿分开放于长凳的两侧，两手握牢杠铃置于胸前，此时握距略宽于肩（图6-120）；

接下来，我方在呼气的同时，将杠铃向上推起（图6-121）；

以胸肌发力将杠铃向上方推起的（图6-122）；

直到将两臂向上推至臂直状态为止（图6-123），随后再在胸肌的控制下而将杠铃慢慢放于胸前，以上过程为一个完整的动作，可反复进行上述练习。

注：如果没有杠铃训练时，也可双手持较重的哑铃进行练习，或在一根木棍的两头绑上砖块等其他替代物来进行训练。

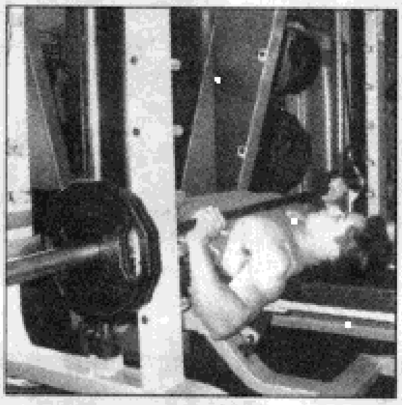


图6-120

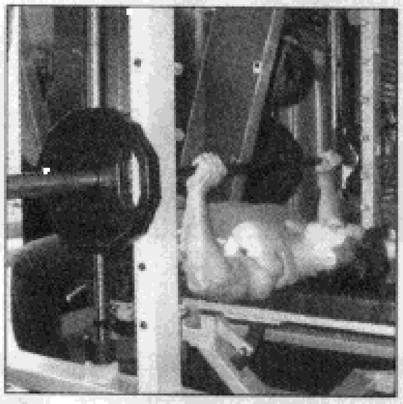


图6-121

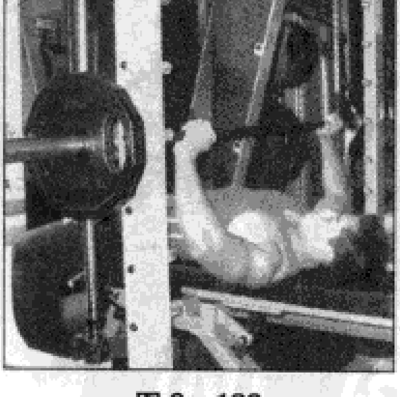


图6-122

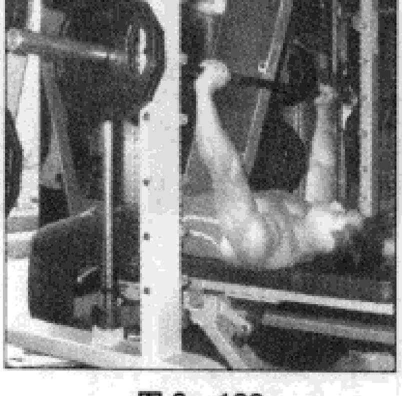


图6-123

【动作要求】

1. 练习时一定要配合好呼吸进行训练，也就是必须在双手将杠铃向上推起时呼气，在慢慢屈臂放下时吸气。

2. 在练习过程中不得借助身体摆动的力量来助力，仅以胸肌发力进行上推训练；并且刚开始练习时最好有人在旁边进行保护与协助。

3. 关于训练量，可以做3～4组，每组10～15次。具体采用的重量可根据自身的实际情况灵活掌握。

第3节　反应/灵活性训练

虽然说反应与速度之间的关系较为密切，但还是有明显的区别点，纵观李小龙的功夫体系，除了其速度快如闪电外，其反应速度也是无与伦比的，这样不但可保证不会被对方所法击中，更可因势而变，随机而动，从而牢牢把握格斗中的主动权。另外，截拳道还是比较注重动作的灵活性练习，因为只有动作与反应都足够灵活了才能进退有序，牢牢控制住对手而不被对手所控制。

练习1：拳法的快速击打练习

在训练中，当同伴突然将训练靶亮出来时，我以最快速度果断的击打，以此来锻炼自己的快速反应与动作速度。

由右戒备势开始，同伴将右手中的拳靶放于腿前（图6－124）；

同伴突然将拳靶亮出于我的面前（图6－125）；

我在呼气的同时，以最快速度去闪电般地击打，用的仍是瞬间爆炸力（图6－126）。

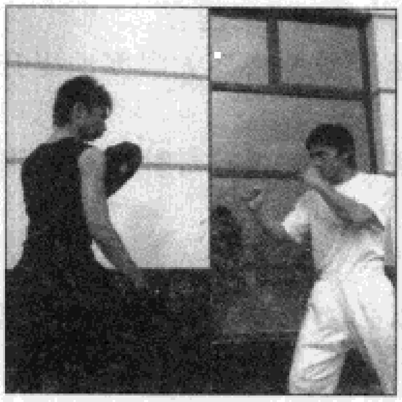


图6－124

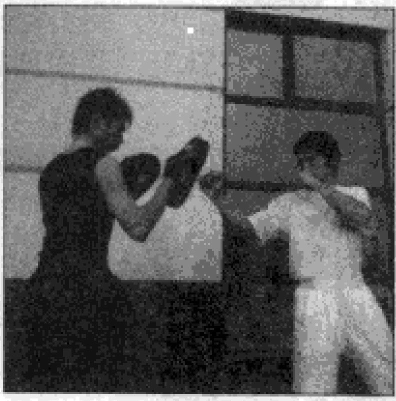


图6－125

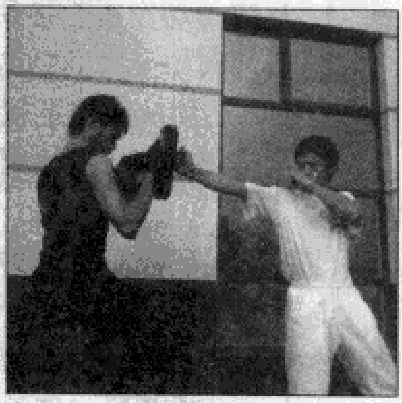


图6－126

【动作要求】

1. 反应是放在第一位的，仍须呼气以及向前方进步来进行配合。

2. 同样的动作原理，还可进行左直拳、勾拳、上击拳、翻背拳及抛掌等各种攻击手法的训练。

练习2：腿法的快速踢打练习

在训练中，当同伴突然将训练靶亮出来时，我以最快的速度去果断地狠踢目标，以此锻炼快速反应与瞬间杀伤力度。

由右戒备势开始，同伴突然将训练靶亮出于我面前（图6－127）；

我快速将后脚向前方上步，并立即攻出右脚，在呼气的同时，将右脚用最快速度向前闪电般踢出（图6－128）；

我的反应与动作速度都足够快，所以必定会将持靶者凌空踢飞出去（图6－129）。

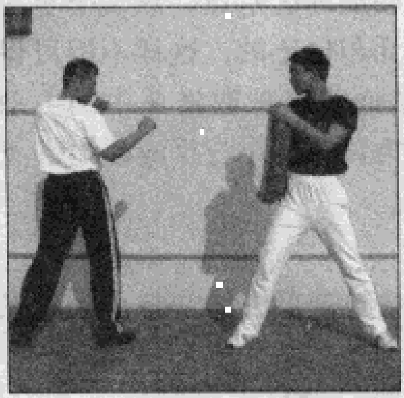


图6－127

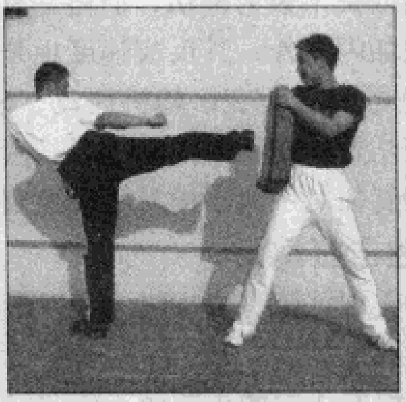


图6－128

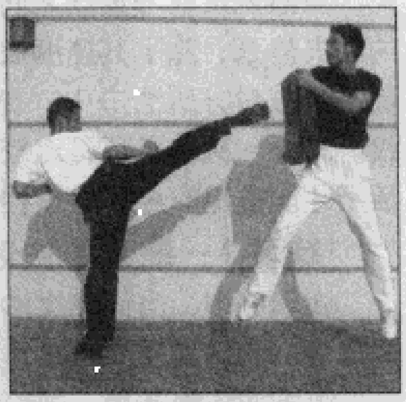


图6－129

【动作要求】

1. 反应与动作速度必须放在第一位，须呼气以及向前进步进行配合。

2. 必须集中全身的劲力于攻出的右脚上，要用加速度原理来最大限度地提升打击力度，还须从意识上就去穿透脚靶。

3. 同样的动作原理，还可进行旋踢、后踢、正蹬腿、后旋踢等各种腿法的训练。

练习3：后发先至的快速截击练习

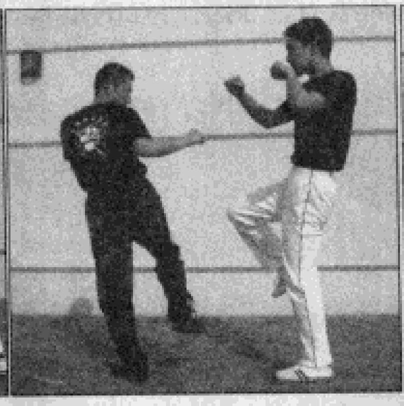
截拳道的精华与精义就体现一个“截”字上，所以必须苦练后发先至的快速动作，来达到化被动为主动的目的。

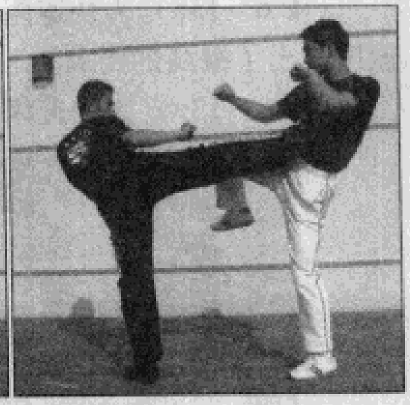
由右戒备势开始（图6－130）；

对方突然用右脚向我攻来，我后发先至，立即起前脚由中线进行堵截或迎击（图6－131）；

我闪电般地快速侧踢腿准确而强劲的踢中了敌方的中盘要害处，从而反败为胜，重重踢倒对方（图6－132）。


图6－130


图6－131


图6－132

【动作要求】

1. 反应与动作速度必须是放在第一位的，须呼气及向前进步进行配合。

2. 我必须集中全身的劲力于攻出的右脚上，而且是在全身放松的状态下来快速出腿法打击的。

3. 要用加速度原理最大限度地提升打击力度，用的是瞬间爆炸力。

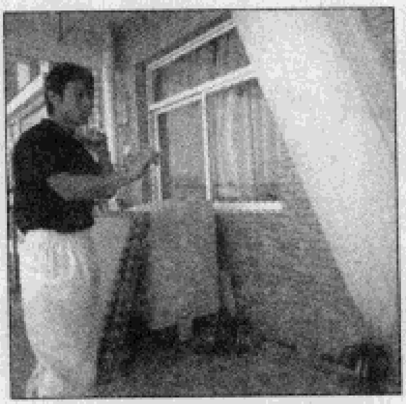
练习4：快速闪避练习

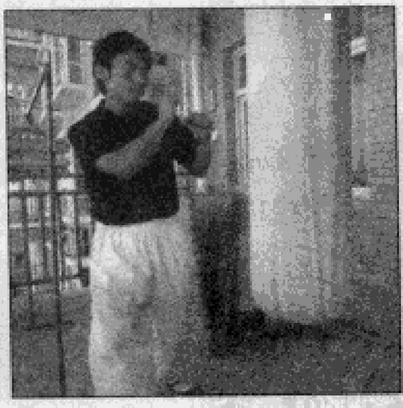
通过快速闪避对方的攻击动作锻炼反应速度与动作速度，以及用来磨练实战意识。

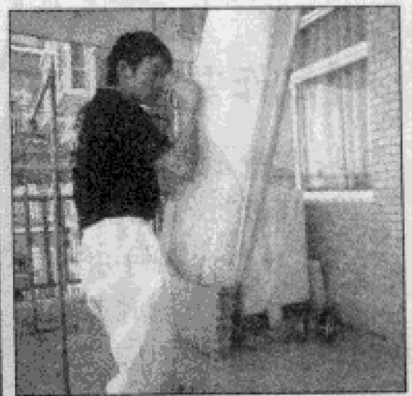
我面对沙包站立，或先将沙包向前方推出，让它摆回（图6－133）；

在沙包往回摆动的瞬间，快速向右侧进行闪躲（图6－134）；

在快速向一侧闪躲的同时，不让沙包碰到（图6－135）；


图6－133


图6－134


图6－135

这时就需要步法与身法同时运动才可达到最佳的闪避效果（图6－136）；

当然，在进行闪避的同时还须找机会进行反击，因为闪避并不是目的，它只是达到反击目的的手段而已（图6－137）。

（图6－138）为快速闪向敌方左侧空门处的示范动作，这种练习对反应与动作速度提出了极高的要求。

（图6－139）为快速闪向敌方右侧空门处的示范动作。

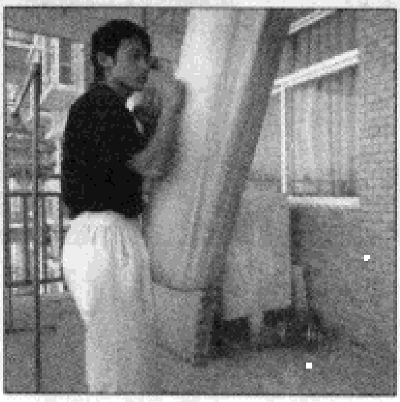


图6－136

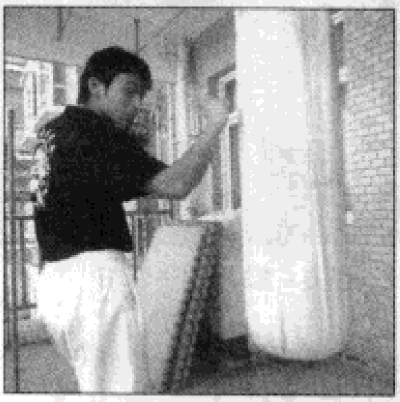


图6－137

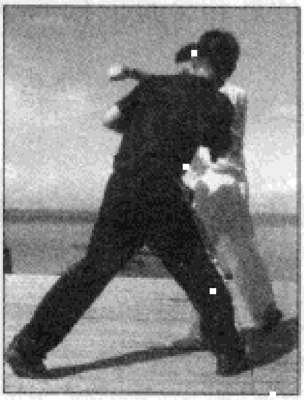


图6－138



图6－139

【动作要求】

1. 反应是第一位的，当然也需要动作的快速配合。
2. 在进行闪避的同时，下盘须稳固。

练习5：拍手抢攻练习

也就是双方同时启动攻势去做动作，看谁能抢先用手指拍中对方，练习的是抢攻的意识与反应速度。

双方以手相搭站立（图6－140）；

随后，双方同时做动作，以右手掌去抢拍对方的身体右侧（图6－141）；

此时就看哪一方能够抢先用手拍中对方身体，即在对抗的前提下磨练与提升反应速度（图6－142）。



图6－140



图6－141



图6－142

【动作要求】

反应必须是第一位的，双方动作必须充分放松地进行，因为只有在充分放松的前提下，才可发挥出最快的速度素质。

练习6：合掌抢攻练习

这种练习不但可以提升快速反应能力，还能最大限度地提升抢攻意识，使神经与反应更加敏锐。

让同伴双手合掌站立，其两掌之间大约留15～20厘米（图6－143）；

随后，我须无预动地抢先将右手掌向前方快速攻出，而且必须是充分放松地攻出（图6－144）；

我的右手指必须是在对方的双掌合拢之前接触到对方的身体，以免被对方夹住自己的右手（图6－145），即在对抗的前提下磨练与提升反应速度，同伴也是练习反应与速度，因为他也在竭力用双手向内侧拍到你的右手，假如他能够用双手向内侧夹到你的手，那么他就成功了。



图6－143



图6－144



图6－145

【动作要求】

反应一定要快，动作必须充分放松地进行，这是能够有效击中对方的首要前提。

练习7：拳法的快速应变练习

通过同伴持靶的靶位的变化来锻炼快速反应能力。

由右戒备势开始，同伴右手持靶将拳靶的靶心对着正前方（图6－146）；

接下来，对方在我出右直拳去向正前方击打拳靶的靶心时，他却突然将拳靶的靶心转为朝向下方，此时我必须快速换用上击拳去向上击打靶心（图6－147）；

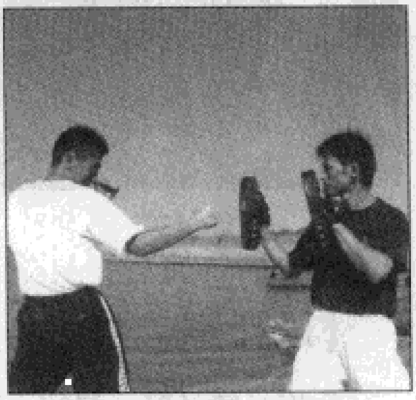


图6－146

我的右手上击拳快速而准确地击中了拳靶的靶心处（图6－148）。

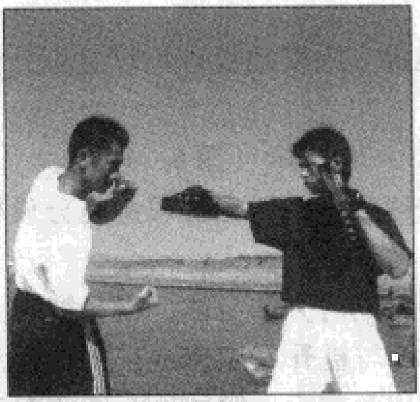


图6－147

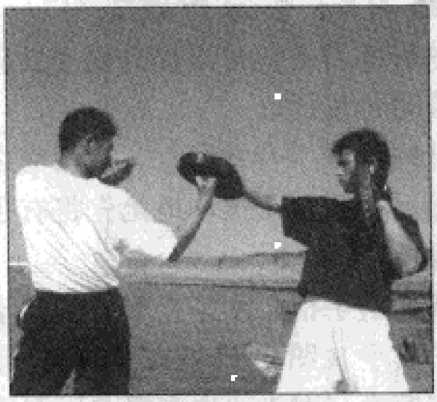


图6－148

【动作要求】

本手段是练习反应与应变能力，当然对动作的速度也提出了极高的要求。

练习8：腿法与拳法的快速应变练习

通过同伴持靶的靶位之上与下的快速变化锻炼快速反应能力。

由右戒备势开始，同伴左手持靶放其左下侧，可让我进行右低位勾踢的打击（图6－149）；

我快速将右勾踢腿攻出（图6－150）；

我在呼气的同时，将右勾踢腿准确地踢中了靶心（图6－151）；

接下来，对方快速将其右手中的拳靶向上扬起，准备让我用拳法打击（图6－152）；

我的右直拳快速而准确地向正前方击中了拳靶靶心处（图6－153）。

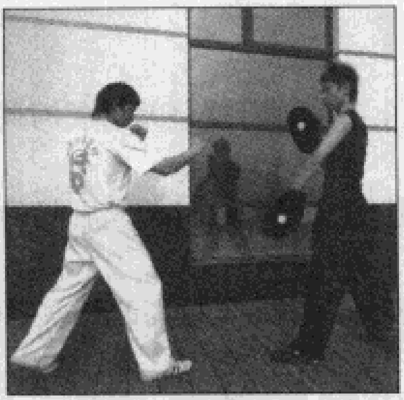


图6－149



图6－150

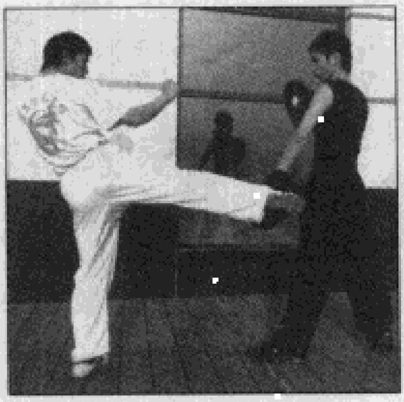


图6－151

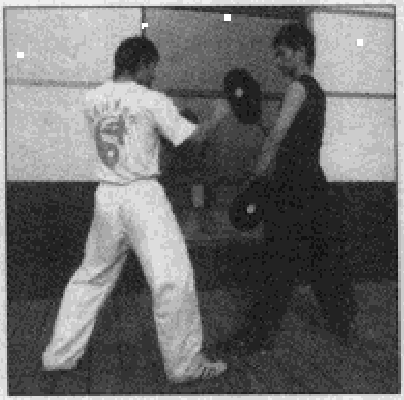


图6－152

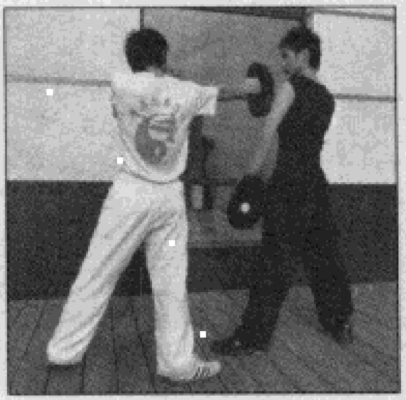


图6－153

【动作要求】

本技巧锻炼的是我的快速反应与应变能力，当然对动作的速度也提出了极高的要求，这就要求放松身体以及须有弹性的去做动作。

第4节 平衡能力训练

格斗中的平衡能力也是相当重要的，因为如果你连站都站不稳，又如何谈得上出腿去重创对方呢?

稳固的平衡能力需要通过不懈的练习方能得到，是无法速成的。

练习1：控腿练习

顾名思义，也就是练习对腿部的良好控制，主要是来强化腿部的平衡能力、稳定性与增强腿部的力量。

由右戒备势开始（图6－154）；

我慢慢将前脚抬起（图6－155）；

我开始将右脚向前方伸出（图6－156）；

我将右脚向前方伸出呈侧踢状，然后全身静止不动，看能坚持多长时间（图6－157）。

（图6－158）为控腿的辅助练习，先用左手扶住支撑物进行抬起右腿的控腿练习，然后再慢慢过渡到不用手扶支撑物的练习。

（图6－159）为高位侧踢控腿的练习，是控腿练习中难度最高的其中一种。

（图6－160）为高位勾踢控腿的练习，也有一定的练习难度。

（图6－161）为高位后踢腿控腿的练习，练习的难度也颇高。

（图6－162）为左高位侧踢的控腿练习，全面强化与发展自己。



图6－154

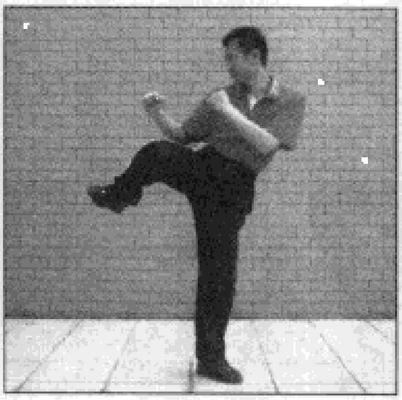


图6－155

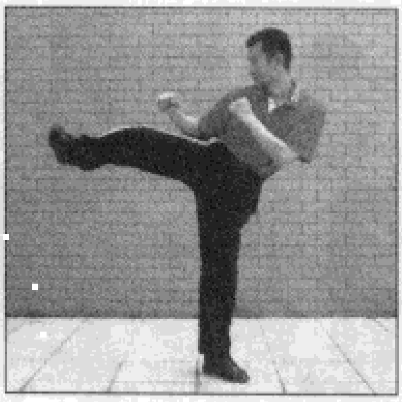


图6－156



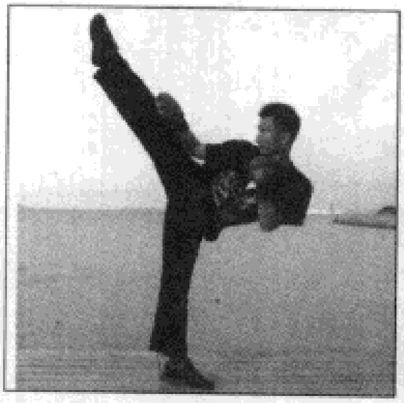
图6－157

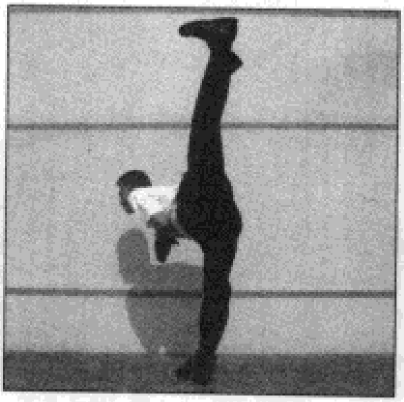


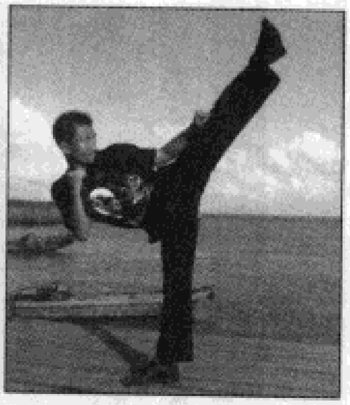
图6－158



图6－159


图 6－160


图 6－161


图 6－162

【动作要求】

下肢的支撑一定要稳固，可先用手去扶支撑物进行适应性练习；要慢慢提升腿部的高度。

练习 2：负重控腿练习

强化练习对腿部的良好控制，提高腿的稳定性、平衡能力、增强腿部的力量和增强自信心。

由右戒备势开始，先在右小腿缚上沙包（图 6－163）；

我慢慢地将前脚抬起，并开始将右脚向前方伸出（图 6－164）；

我将右脚向前方伸出呈侧踢状，然后全身静止不动，看能坚持多长时间（图 6－165）。

（图 6－166）为高位负重（侧踢）控腿的练习，是控腿练习中难度最高的一种。

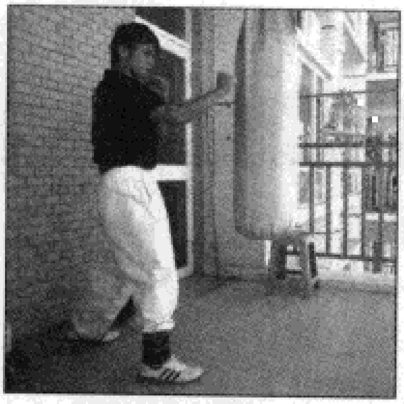

图 6－163


图 6－164

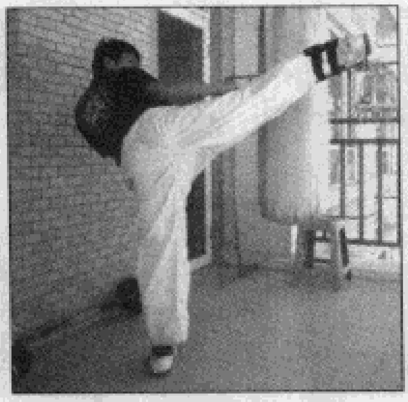


图6－165



图6－166

【动作要求】

下肢的支撑一定要稳固，可先用手去扶支撑物进行适应性练习，慢慢提升腿部的高度，循序渐进地增加练习难度。

第5节 弹跳力训练

李小龙极为重视下肢力量及灵活性训练，所以也经常进行下述类似的弹跳训练，尽管他是一个扁平足，但经过刻苦的练习后，他已同样拥有惊人的弹跳力，可见他对此付出了多大的代价。而良好的弹跳力必会大大增强踢打力量、踢击速度与增强灵活性。

【练习方法】

练习时，两脚同时用力蹬地向上跃起，在空中用两手去拍击两脚背（图6－167、168、169、170）；或者是跳起于空中后用两脚去踢击两侧的脚靶，来兼练踢击的准确性（图6－171）。



图 6－167

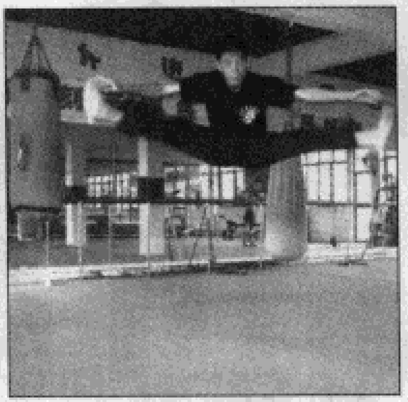


图 6－168



图 6－169

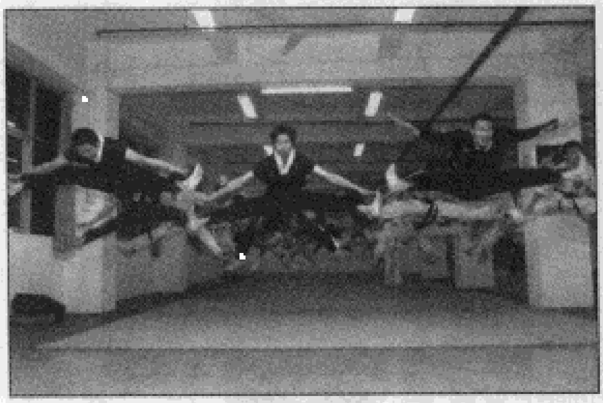


图 6－170

或者是将两腿向空中跃起后并腿进行练习，并仍用两手去拍击脚背（图 6－172、173）。

除此之外，还可多进行其他的腾空侧踢腿的练习（图 6－174、175），以及腾空后旋踢与腾空后直踢腿的练习等等（图 6－176、177）。



图 6－171



图 6－172

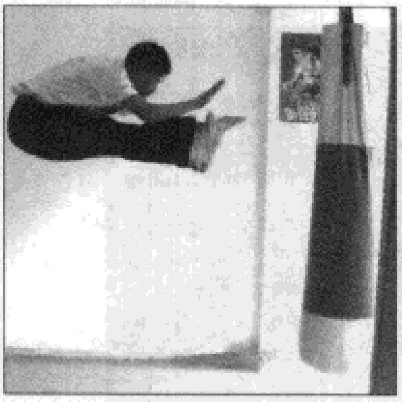

图 6－173


图 6－174


图 6－175


图 6－176


图 6－177

【动作要求】

可先从较低的高度开始练起，在练习到一定的程度后，可在腿上缚上重物进行强化训练。

第 6 节 影子拳练习

影子拳就是根据实际情况去进行一些拳法的组合、腿法的组合，以及拳与腿的组合训练，或者是进攻与防御的转换组合等，即必须带有真实格斗的意识去进行快速打击的训练，用来提升实战意识、攻击的连贯性与彻底性，进而使组合打击动作达到本能化的状态。

练习 1：右手佯攻/右低侧踢连击

由右戒备势开始（图 6－178）；

我快速向前攻出右直拳，吸引对方注意力（图 6－179）；

我快速将后脚向前上步，准备攻出前脚（图6－180）；

我迅速抬起前脚（图6－181）；

我在呼气的同时，将右脚用最快速度向正前方踢出（图6－182）；

我的右脚必须快速、准确踢击对方膝关节，用的是瞬间爆炸力去快速重踢（图6－183），踢完后要快速收回。



图6－178



图6－179



图6－180



图6－181

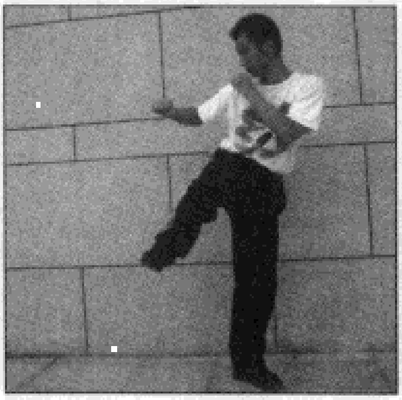


图6－182



图6－183

【动作要求】

1. 攻击动作要快速敏捷，快打快收。

2. 同样的动作原理，还可进行右直拳/右勾踢、右低侧踢/右直拳等各种变化攻击的训练。

练习2：右低踢佯攻/右直拳/左直拳/右勾拳连击

由右戒备势开始（图6－184）；

我快速将后脚向前上步，迅速向前攻出前脚（图6－185）；

我在呼气的同时，右脚用最快速度踢击敌膝关节（图6－186）；

我的右脚必须快速、准确踢击对方下盘要害处（图6－187）；

接下来，我在右脚迅速向前落稳的同时，闪电般地向前攻出右直拳（图6－

188）；

随后，在快速向右侧转体的同时，再立即攻出左直拳（图6－189）；

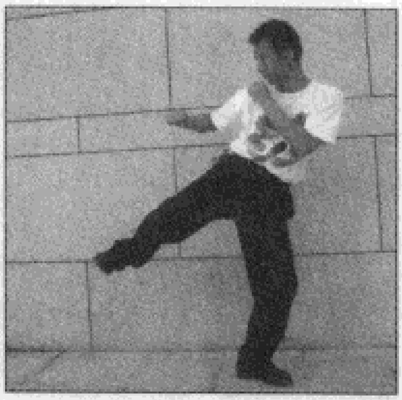
我的左直拳必须快速、强劲地攻向对方上盘空当处（图6－190）；

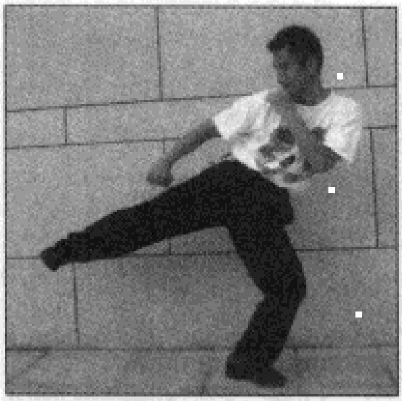
然后，再在快速向左侧转体的同时，立即攻出右勾拳（图6－191）；

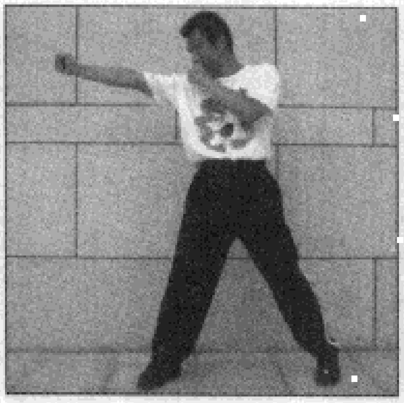
我用瞬间爆炸力将右勾拳快速重击对方的头部或面部要害处（图6－192）。

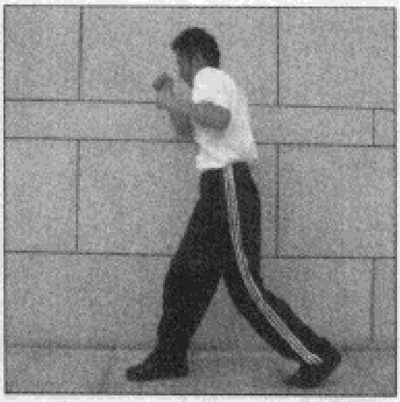

图6－184

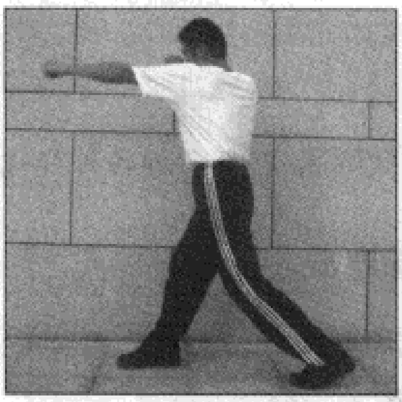

图6－185


图6－186


图6－187


图6－188


图6－189


图6－190

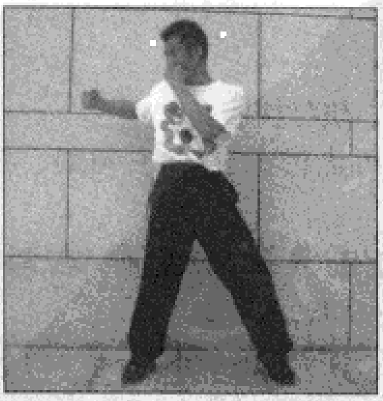

图6－191


图6－192

【动作要求】

1. 连续打击动作一定要快速、连贯与敏捷，快打快收，一气呵成。

2. 同样的动作原理，还可以进行右低侧踢/右直拳/左直拳/右直拳、右低勾踢/右直拳/左直拳/右勾拳、右低勾踢/右直拳/左直拳/右上击拳等各种变化攻击的训练。

练习3：右手佯攻/右低侧踢/右高侧踢连击

由右戒备势开始（图6－193）；

我快速向前攻出右直拳，吸引对方注意力（图6－194）；

我快速将后脚向前方上步，准备攻出前脚（图6－195）；

我迅速抬起前脚（图6－196、197）；

我在呼气的同时，将右脚用最快的速度向前下方踢出（图6－198）；

接下来，我在将右脚略回收蓄力后（图6－199）；

我再将右脚迅速向敌面部要害处攻出（图6－200）；

我的连续右高位踢击动作必须快捷、直接（图6－201）；

我的右高位侧踢快速、准确地踢击对方上盘空当处，用瞬间爆炸力快速重踢（图6－202），踢完后要快速收回。

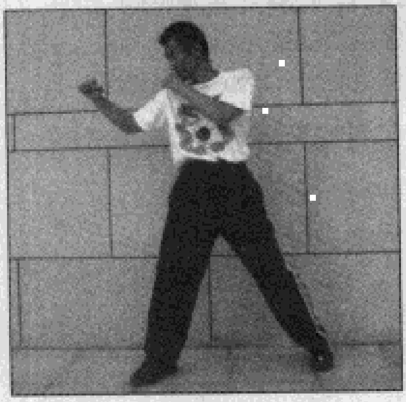


图6－193

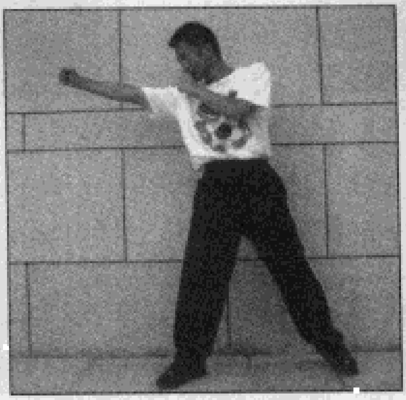


图6－194

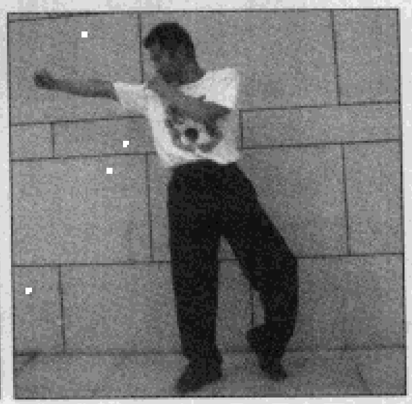


图6－195

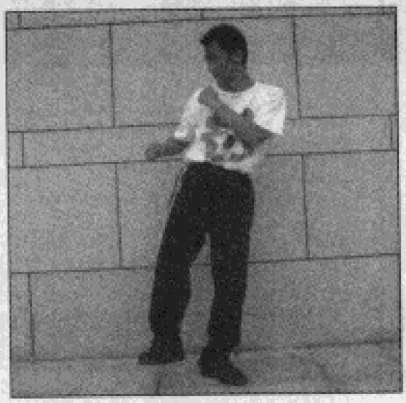


图6－196

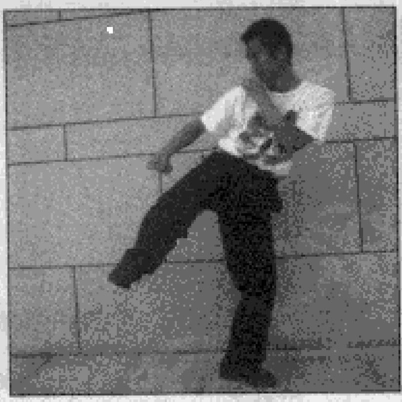


图6－197

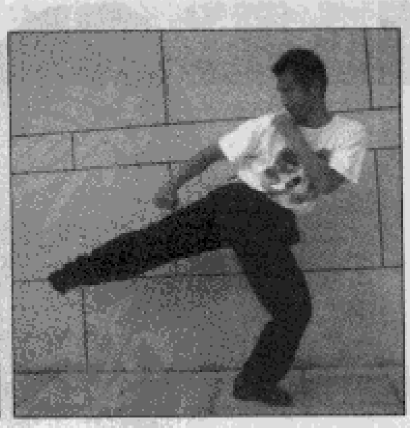


图6－198



图 6－199



图 6－200

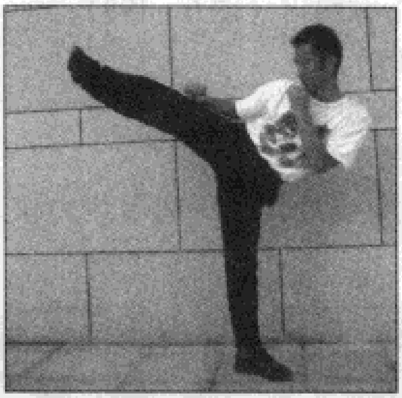


图 6－201

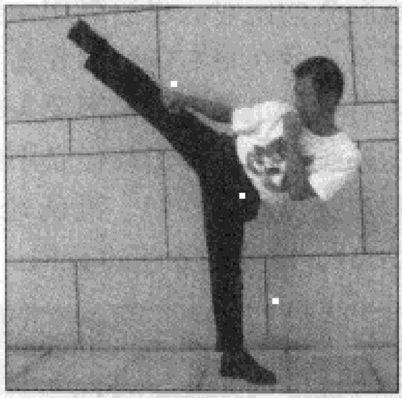


图 6－202

【动作要求】

1. 动作要快速、敏捷与简捷，快打快收，一气呵成。
2. 连续打击动作一定要放松、自然与流畅地进行，不要使蛮力。

第 7 节 耐力训练

一、截拳道的体能训练

在截拳道中，体能是指人体在长时间的运动中抵抗疲劳的能力。在搏击对抗中常有这种情况，有的拳手在开场比赛中往往打得很出色，眼疾手快动作有力，比分也会领先。但随着时间的流逝，便逐渐体力不支，以至于动作无力，最终导致先赢后输，其实这也就是因为耐力素质不好的缘故。所以，在搏击中，耐力素质或说体

能是具有重要作用的，是取得最后胜利的基础和保证。

拳手在对抗中克服体能疲劳的能力越强，其坚持运动的时间就会越长，同时表现出的耐力素质也就越好。疲劳是一种生理现象，是有机体的一种自我保护。疲劳对于机能来说，可使运动能力下降，并限制运动时间的延长和拳手实际水平的发挥。不过从训练的角度来说，没有疲劳，机能就得不到有效提高。另外，体能素质的优劣还会影响到其他素质，在实战中由于疲劳的出现，力量、速度、灵敏、柔韧等素质都会受到严重的影响。因此，李小龙说："体能的训练，可以说是一个'自讨苦吃'的过程，如果你对自己要求不严，而无法逾越体能这个障碍的话，就不要期望从各种强身锻炼中有太多的收获。你为此必须付出足够的代价，而当你戴上拳套开始正规习拳或参加比赛时，你便会明白，你没有白费功夫而苦尽甘来。"

在截拳道的教学与训练中，李小龙还要求拳手需先了解体内能量的来源，以及搏击对抗的代谢特点，还有耐力素质的生理因素，然后才是耐力素质的系统训练。

（一）体内能量的来源

人体内的能量来自于食物中的糖、脂肪和蛋白质。这些供能物质通过消化吸收进入血液，并随血液循环输送到全身各组织细胞中，供其需要。

（二）体能素质的生理因素

李小龙曾告诫拳手，当你披挂好搏击练习的护具时，你是否想到自己已具备了优秀拳手所必需的身体素质，而且这些素质的生理本质是什么？哪些训练方法的效果能更好地提高这些素质？这些内容对于所有学习搏击的拳手来说，都是应该事先有所认识的。

1. 能量来源的补充

在截拳道的训练中，产生疲劳的重要因素是能量不能及时得到补充。而能量来源于体内的能量物质的氧化，其中主要靠有氧氧化，而氧气要靠呼吸循环系统来运输。因此，耐力好的拳手，其心、肺功能必然相当好。

2. 神经系统的功能改善

当人的机体处于长时间工作时，要求大脑皮层兴奋与抑制长时间有节奏地交替进行，从而能节省能量，以备长时间对抗用，并提高神经系统对物质代谢的调节能力，使机体能长时间坚持工作。

（三）体能训练中的代谢特点

在截拳道训练或对抗中，并不是以某种素质的最大能力为取胜标志的，而是以击中有效部位或击倒对手而获得的得分多少来决定输赢。因此，拳手如何善于保持体力并合理地分配使用体力，就显得十分重要了。所以，搏击对抗的代谢特点或供能的主要途径，是以磷酸原供能系统为主的。而在训练这个供能系统时应注意以下

几点：

1. 合理使用体力

要求合理的使用体力，也就是当抓住机会时要以最大功率的方式输出，并要在几秒之内完成。因为双方一旦陷入僵持，会很快使体内产生并堆积大量的乳酸，从而过早出现疲劳。

2. 学会放松

李小龙要求必须学会进攻之后的放松，因为在对抗中，肌肉收缩和精神高度紧张所消耗的能量是很大的，所以只有学会了放松肢体，才能在关键时刻调动更多的能量来供肌肉发挥出最大的破坏性打击力量。

（四）体能素质的分类

1. 无氧耐力

也就是速度耐力，它是指人体保持短时间内高强度快速运动的能力。

2. 专项耐力

在搏击训练中，是指人体完成某一专项运动时所需要的能力，而且不同的训练项目对专项耐力的要求也不同。

3. 有氧耐力

也叫一般耐力，是指人体长时间进行中等强度肌肉活动的能力。

二、耐力素质的训练

在截拳道的训练中，耐力训练的方法有很多，但不同的专项其训练的方法也不尽相同。故李小龙根据现代搏击运动的特点，提出了主要进行提高速度耐力的训练方式，因为速度耐力的供能途径主要是糖在缺氧的情况下以无氧酵解方式的供能过程，因此这一途径会产生大量的乳酸。而速度耐力训练就是用来提高抗乳酸的能力。人体产生大量乳酸的时间，大约是在剧烈运动的30秒以后，所以速度耐力训练的时间应控制在1~2分钟之间，运动强度应是本人最大强度的80%~95%左右，心率则处于160~180次/分之间为佳。实践证明，这是李小龙提高速度耐力的最佳方法。不过，他也让拳手在练习中须注意的是，进行速度耐力训练的同时要进行一定比例的有氧耐力训练，这是因为在乳酸堆积后，要靠有氧氧化去消除掉。

李小龙在体能训练中，为了避免单调，他还竭力使训练方式多样化，因为不同的训练方式会产生不同的训练效果。他的体能训练项目包括越野跑、骑固定自行车、跳绳和强身操等，其中以越野跑与跳绳为主。

（一）越野跑练习

在李小龙看来，锻炼身体的最佳方法就是跑步，他认为每天什么时候跑，以及

跑多远都不要紧，但是你必须养成每天坚持跑步的习惯，这一点非常重要。他规定自己须在每天的20～25分钟的时间内跑完6～8公里。开始时，应轻松自如的慢跑，然后再逐渐跑远些，并尽量跑快些，最后才是全力冲刺，并使手脚呼呼生风，为了使训练更加接近实战的需要，李小龙还边跑边练习截拳道的拳法与腿法，并最终能使之运用自如，这样一旦用于实战，那些动作迟缓的对手在他面前必会显得笨拙无能，处处被动、处处受制。

李小龙在跑步时，没有专门的场所，他常常是在海滩、公园、树林和清晨没有受废气污染的大街上进行。而且，还要利用自我刺激的方法来提升训练效果。例如，可选定一个目标或根据训练的具体要求再全力冲刺几次，即用这种自我暗示的语言来刺激或激发自己完成训练任务。

（二）跳绳练习

如果你在搏斗中感到笨拙，那么正说明你的手脚缺乏协调配合的能力，而跳绳则可一帮助你提高这方面的能力。李小龙还把跳绳作为日常训练中的一种绝好的耐力性练习。这种练习不仅能使你增强全身的协调能力和耐力，而且还能使你感到脚下变轻。

据李小龙称：跳绳比跑步更有益。因为10分钟跳绳的运动量便相当于30分钟的中速跑，当然这两种运动对心血管系统都非常有益。跳绳对于增强人体的平衡感也很有帮助，方法是用一只脚跳，另一脚向前抬起，然后交替，使绳子每转一周，脚就变一次，跳的节奏可以逐渐加快，而且当绳子绕过时，只要使脚稍稍跳离地面而恰好能使绳子通过即可。同时还可一参照拳赛中三个回合的方式进行练习，而且每一回合3分钟，每跳3分钟，中间可休息1分钟。而当你觉得已经适应了这种运动量时，可以逐步缩短中间的休息时间，而连续做9分钟或30分钟的练习与强化练习。

跳绳不受时间、地点、条件的限制，只要一绳在手，随时随地都可以跳起来，遇到风雨天，在屋子里也可以跳。另外，跳绳对锻炼人的下肢力量，以及增强人的灵活性、协调性、平衡性、柔韧性等方面的能力是非常有帮助的。而且做过跳绳运动的人都能体验到这是一项很有乐趣的活动，特别是在掌握了跳绳的基本动作后，自己可以再创编一些其他动作，用来提升自己的练习兴趣。

练习跳绳的要领是：跳得不要太高，距离地面约2.5厘米最好。而且训练水平高时，每3分钟可以跳450次，开始跳时可能做不到，但经过一段时间的训练后自可逐步达到要求。不过，须始终使双手保持高抬，并养成习惯，因为很多拳手在实战或比赛中，在经过几个回合的搏斗后，双手便开始垂下来，而不能护好上盘，究其原因，并不仅仅是耐力不好的原因，而是双手不能高抬的缘故。并且还要用手腕的旋转来摆动绳子，不要单靠旋转肩膀和肘关节来摆动绳子。落地时要用前脚掌先着地，且全神贯注，不要紧张，要有节奏地去跳，要有信心，不要急躁。

关于跳绳的节奏，根据绳子摆动的速度，可将跳绳的节奏分为三种，即慢速跳、中速跳和快速跳。

1. 慢速跳

即绳子的摆动较慢。用这种节奏跳绳，可有时间纠正姿势和手臂的动作。

2. 中速跳

即绳子摆动的速度是慢速跳的两倍。用这种节奏跳绳时，可施展各种跳跃的特技动作，这是一种较为重要的跳绳节奏。

3. 快速跳

即绳子摆动得更快，也就是脚下每跳一次，绳子则要摆动2~3圈，使绳子在脚下用最快的速度通过。

（三）强身操

所谓强身操，它包括仰卧起坐及俯卧撑等肌力训练运动。

做仰卧起坐，除了能增强腰部的肌肉力量外，还可以强化腹肌，并对胃部起到良好的保护作用，用来抵挡对手的拳打脚踢。另外，做俯卧撑也是强化力量的一种好方法。另外，李小龙生前常用的在弹簧床上练习向上弹跳的动作，也是有效的用来增强耐力与弹跳力的好方法

以上练习是范例，在实际训练中，拳手可根据自己的具体情况来组合各种练习方法进行训练。下面谈谈在体能训练中应注意的问题。

三、体能训练的注意事项

1. 根据技击运动的特点，体能训练要从一定的时间、距离和数量开始，并逐渐增加练习时间、距离和练习数量、组数。同时，还要求练习者要逐步提高训练强度，并做一些接近极限负荷的练习，使人的体能与潜能得到充分的发挥。另外，体能训练还包括有氧训练和无氧训练，但搏击运动的体能训练则是混合型的。

2. 截拳道中的体能训练，不仅是身体方面的训练，同时也是对一个人意志品质的培养和考验。所以李小龙期望自己的拳手在训练中能忍受别人所不能忍受的痛苦，用来培养自己坚韧不拔的意志品质和不达目的决不罢休的拼搏精神。李小龙发展肌肉耐力最好的方法就是在力量练习时，在重量不变的情况下增加每组的练习次数和组数。

有关功力与素质的训练就讲解到这里，像其他的柔韧性训练法等要素，在笔者其他的专著中都已或多或少讲解过，这里因篇幅所限不再重复讲述。

第 4 章

截拳道的战略与战术训练

李小龙说过："实战搏击好似一场战争，如果没有正确的战术指导，就算偶获小胜，但终也免不了失败的结局。因此，我们必须看到战术实施的重要性、长期性、连续性和艰巨性。并进一步提高对战术研究重要性的认识，制定适合于自身的机动灵活的战术原则，努力去实现自己的目标。截拳道的战术是建立在对敌方观察与分析的基础上的。"简言之，截拳道的战术是我们在实战时善于对敌方进行观察与分析，并合理地运用各种技术，从而取得胜利的艺术。

两强相遇智者胜。也就是说，两个手法、腿法技巧相当的拳手，运用战术熟练者往往能够取得胜利。因为战术是一种比对手有先见之明的能力，故运用战术必须有准确地判断力和发现破绽的能力，以及预见性与勇气。在这里，力量虽然是贯彻战术实施的必备条件，但是单靠力量并不能保证取胜，也就是说还必须靠对对手的理智的分析，然后才是有针对性地运用自己的技能。而且一个聪明的拳手，总是想方设法采取不同的技法与对手交战，例如他会用直接进攻、复合进攻和反攻等来不断地改变战术，也会对每一个对手改变距离和位置，从而使自己变得令对手难以捉摸。

如果你能够洞察到对手要干什么，那就等于你已经先胜了一半。对付一个镇静、耐心的对手时，不要采用直接攻击，因为这样的对手一般对自己的防护都是很严密的。如果他还精通迎击和阻截的话，那么对付他就应该以假动作引诱其进行阻截、打击，而后我方可牵制或扭住他的肢体再实施打击。

一位优秀的拳手，首先能够以灵活的步法来控制对手，然后才是不断地运用假动作、佯攻和短促有力的打击来破坏对手的节奏。也就是说要学会利用自己的节奏，来迫使对手陷于混乱与无奈之中，然后再进行突然袭击。另一种有效的方法是"时差进攻法"，也就是在击中对手前的一瞬间稍做停顿，用来破坏对手的防御体

系。另外，对于一个新手的节奏，可能会因其不规律反而很难判断。他也可能对你的引诱不上钩，但他会因此惊慌失措，并以毫无目标的胡抡乱打来阻挡你的进攻。当然，有时他也会碰巧击中你的肢体，为避免这一点，你要先学会耐心，即在对手露出破绽时才迅速、简捷地直接攻击之，但要尽量避免采用那些过于复杂的组合攻势。

在实战中，搏击是流动性的，也就是说战术是机动的，而人也是灵活的。一般而言，每个人都具有自己的风格特点及所擅长的技法，心理素质也不尽相同。所以，在实战中，选择什么样的进攻时机和进攻方式，都要根据对手的特点来决定，千万不可生搬硬套，致使有恒的生命失去生机。一旦发现对手的行动意图后，就得立刻拿出与之相应的对策加以对付，否则，稍一迟缓或所用的对策无效，便会陷入被动挨打的不利局面。同时，战术的有效运用还有赖于冷静、机敏的判断和预先洞察先机与虚张声势的假动作，以及处处先敌人而发的能力。除此之外，勇气和良好的肌肉控制也是必不可少的。如何抓住对手的弱点，也是战术运用中的一个关键点。

优秀的技击高手与初学者之间的区别则在于像李小龙这样的高手能及时地发现机会，并能够迅速的利用它，从而令对手防不胜防。另外，高手还能充分运用自己的技术和智慧，因此他每出一拳和踢击一脚都是胸有成竹，志在必得，且在发出最有力和最具摧毁性的攻击之前，促使对手不断地暴露出其破绽，紧接其后的才是足以致命的一击或一连串的攻击。在剧烈的搏斗中，还有一个应注意的问题，除非是必须借某一手段来达到目的，否则不要采用过于复杂的技术。首先应运用简单直接的攻击技术，如不奏效，可再借用较复杂的技术。

在搏击中，从防守的姿势上突然发起的简单而直接的攻击，也常可使对手猝不及防，特别是在一连串的佯攻和假动作之后，其效果则更为明显，因为防御者所估计到的往往是复杂动作或是有准备的攻击，而对手却对我方的这种迅速而又隐蔽的打击并无思想准备。当你与一个较为优秀的对手交手时，如果运用比较复杂的复合攻击或者组合动作去攻击，那只能使对手感到特别高兴，因为你在这种情况下暴露了技术水平，但是如果你能在此时以简单、直接的攻击技巧打中对手，那更说明你的技艺是十分娴熟的，你的战术运用是成功的。

在实践中，两眼应紧紧盯住对手。在近距离搏斗中，则要注意其身体上方，并用余光来注意其身体下方，来保护好自己的面部要害处。在距离较远的搏斗中，则要盯住对手的眼睛，因为眼睛是心灵的窗户，所以盯紧对方的眼睛可迫使他处于被动地位，并让他捉摸不定。而且一旦对手遇到了麻烦，就要从各个角度去果断的进攻他、逼近他、摧毁他。要引诱对手前来攻击，并在其向前方迈进时乘其立足未稳突然重击他。也就是说，要迫使对手按你的意志去打，从而控制对手，而不是被对手所摆布。

在格斗中，还必须清楚的一点是，当与一个不熟悉的对手遭遇时，一种很自然

的倾向是动作过分或用力过大，这是战术运用不当的征兆。正确的方法则是在一种简单、容易、流畅、自然的节奏下进行训练，因为这样可以使自己能更平稳地、得心应手地发挥自己的技术。而且，要想成为真正的高手，还必须在思想上对战术运用有正确的看法，即应乐于做最冗长而乏味的技、战术训练，这样在对付某种挑战时，方可产生令人满意的结果；相反，如准备不够充分，在搏斗时就越会感到急躁，后果也是不堪设想的。

第 1 节　截拳道假动作的发挥与运用

在截拳道的运用中，假动作的使用技巧可以说是师父辈的高手所惯用的技巧。这也是像李小龙这样的武学大师达到完美攻击时的最佳搏斗武器。因为他常可用眼、手、身体及腿脚的虚晃来迷惑、蒙骗和扰乱他的对手。而且如果对方一旦对此反应而做出某种动作的话，则常可为之大开门户，来不及防御而为你所乘；另外，假动作还可用来确知对手对每一个动作所产生的反应情形如何。

在搏斗中，运用假动作攻击最直接的好处是，从一开始就可用假动作向前猛冲来赢得有效的间距。换句话说，即利用瞬间的猛冲突进来缩短与敌方之间的距离，并运用佯攻迫使对手做出错误的反应或感到踌躇，从而为己方赢得了时间。而且，当李小龙运用了几次真实而又简单的攻击之后，再适时使用假动作，则将会更有攻击成功的把握，因为李小龙这样做将会迷惑那些战术运用不太灵敏的对手，并使其难以判断李小龙的进攻倒底是真还是假。但是，战术的运用也并非是一成不变的，也就是当对手对你的假动作攻击没有反应时，就要直接了当地做动作进行攻击，以期攻其以出其不意。

对于李小龙那微微地一挥手或一跺脚，以及突然的叫喊声等等，一般人都会有所反应，即使那些颇有擂台经验的高手，也难免被这种假象所迷惑。假动作运用的成功与否，据李小龙解释，其关键在于假动作和真实的攻击动作是否看起来是相同无异的。同时，假动作的运用还要快，还要有表现力、威胁力，且多变而又准确，紧跟着才是你的那干净利落，实实在在的一拳或一脚。不过，李小龙在对付一个技法不太高明，或者战术运用一般的拳手时，就没有必要象对付一个技艺娴熟的拳手那样非得使用假动作或高深的动作不可。

当你同势均力敌的拳手进行较量时，就要看各自的假动作运用如何了，一般而言，假动作运用熟练与巧妙者往往取胜。但是，如果像一个初学者那样去连续使用同一种假动作或技法相近的假动作，就会使假动作的运用失败而达不到目的，因为对手会利用这种技术进行反击。这也是李小龙时常强调的应变能力的重要性，如果不能应敌而变，则很难迈进武学的殿堂。

在截拳道中，假动作的配合，还必须练到成为下意识的动作才可以，以便在转瞬即逝的时机来临时，能够迅速的出击。为了防止和减少对手进行有效反击的机会，假动作还必须先于第一拳而行。另外，还要培养自己在实战中不流露出攻击意图的能力，这是李小龙让所有拳手都望尘莫及的。这种特质可以是培养而成的，也可能是天生具有的，但是如果你生来就缺乏这种能力，那么就必须通过后天的勤奋练习来逐步完善它。为了应付各种实战情况，李小龙还要求习者要练习使用各种类型的假动作攻击的方法，以便了解到对手所做出的各种不同反应，进而保证自己的既定战略的有效实施。

当两个拳手的速度和技能都不相上下时，速度将不再是主要的先决条件。因为尽管先发制人的对手会略占优势，但是如果你知道如何去破坏对方的阵脚的话，或者当对手的阵脚和动作步骤被打乱而又得不到迅速调整时，只要以适当的速度半途而击或采取突然的反攻，便能制服对手。但要注意那些惯用假动作的对手，因为他的第一次攻击往往只是在引诱，而当你要反击时，他却发起了第二次攻击，而这第二次攻击才是真正的有效攻击。这就是说，作为一个优秀的拳手，不仅要学会运用假动作，还要学会防御敌方的假动作，这应该是拳手所愿去努力的方向。

假动作攻击的要素，还包含有速度、欺敌、时间的测定与对时机的判断力等等。在实战中，先欺骗敌人再攻击，则是像李小龙这样的高手所惯用的手法技巧。他似乎常可迷惑面对着他的对手，并使其大大敞开攻击的目标。他那虚晃着的假动作，可诱使对手陷入困境。然而在他施展假动作时，却是虚是实全无征兆，简直可以说是在任意摆布他的对手。即使在防御性的反击与配合正确无异的移步时，亦可使对手因此大大失去平衡。简言之，真正的高手自会有能力去任意欺骗与干扰对方，并善于运用贴身短打的技巧与之相搏。此外，它亦是能够随时防御并还击的大师，因为他熟知何时该出拳，何时让对方攻击，以及何时予以有效的反击。不过，像李小龙般的技巧之熟练程度，也绝非一蹴可及的，而是必须经过经年累月的深入研究与苦练方可运用自如。

假动作能在瞬间引露对方的空门，并可利用此空当进行攻击，也就是借此练习临战应变的能力，以及预知对方因已方的假动作露出空当的能力。在练习中，可运用各种不同的假动作，并试用于不同的对手身上，如此可归纳出决定对方可能暴露的空当位置，如此自可制敌机先。倘能熟知运用何种假动作欺敌可产生何处空当，则攻击的最好时机是既能够又快又准，又利索、及时地出击。像李小龙这样的反应敏捷的高手，自会深知用何种假动作会造成对方何处的空当，并且能及时以及适当的在对手的空当补上足以致命的一拳、一脚或一连串的打击。所以说，假动作的熟练运用是一个技术精湛的技击家的表征。

富有经验的格斗大师们往往能运用视线、身体移位、手脚的动作，借以欺骗对手，用来提高攻击的效果。上述的假动作皆为引诱的手段，旨在诱使对手做出多余的动作、错误的防御动作或无准备的攻击，然后从中获得对已方有利的虚隙破绽，

紧接着才是真正的致命一击。同时，还必须知道，假动作所制造出的虚隙、破绽只不过是瞬间的，故欲利用此虚隙进行有效的攻击，务必先深悉迅速的反射作用。为了达此境界，唯有靠平时的勤奋练习才可。

作为一个真正的技击家，在他未出假动作诱敌之前，就早已知道对手可能暴露出的虚隙破绽，在其空当暴露之前，就已经策划好了下一步的攻击行动，这就是李小龙所创立的截拳道的假动作运用要诀和内涵所在。切记，每一拳都需够劲、够狠，方能创击对手。对于对手的每一拳、每一脚也需冷静、严密地戒备着，以图将其消解于无形之中。倘若在格斗的刚开始，就想好用呆板、固定的攻防计划去战斗，则难免会失败。也就是说，搏击时需有弹性，不可以墨守成规，还应能临战应变以及反应敏捷，因为搏击实为变幻莫测和胆大心细的格斗艺术。

在截拳道中，为了减小遭受对方重重反击的危险，才经常配合各种虚招与假动作来使用。如我们在影片中常看到的李小龙所做出的一下手的轻舞动作，或者脚踏地的响声，都具有迷惑对方的良好效果。此种情形，纯为人类行为中的自然的直觉反应，就是那些有经验的老手，也无法完全克服对此种突如其来的刺激所造成的注意力的分散，这也是令对手们常常感到沮丧的原因之一。用李小龙自己的话来说则是："截拳道是建筑在虚招和假动作的良好运用与招法的配合上的。"

在搏击中，虚招的攻击动作需能够使对方误以为真，而认真去防御，当然长的虚招并不是慢，而是欲靠此去深诱对手，但虚招必须快，因为只有速度够快才可充分调动对方。一旦对手不为我方的虚招所动时，则直接攻击或精简的打击动作将会是明智的选择，因为对手常会无法判断出简单攻击与虚招究竟这两者之间哪一个是真的，用此种方式去对付那些不太机灵的对手时，尤为有效。

下面介绍截拳道中假动作的运用目的、作用、要素以及具体的运用方法。

一、截拳道运用假动作的目的和作用

（一）运用假动作的目的

1. 利用一切有效的手段，迅速打开自己意欲攻击的对手的空门，力求以智取胜，而非靠蛮力。

2. 迅速迫近对手，利用各种攻击假象使对手迟疑或犹豫不决，从而贻误其战机。

3. 由假动作诱使对方防御，目的当然是为了使对手陷入困境并加以突然的有效攻击，或者是消除对手的攻击，并在对手后撤或收手时予以果断的反击，如此必可攻对手以措手不及。

（二）运用假动作的作用

1. 可作为简捷、直接的攻击手段，以求出其不意，攻其无备。
2. 可作为闪躲不定的攻击，从而令对手难以捉摸。
3. 突然介入对手的防线之内，即力求用最小的力量与代价来获取最大的效果。
4. 作为混战中脱离对手的有效手段，以便再度发动攻势。
5. 可从精神上、心理上、肉体上去压迫对手，力求不战而瓦解其斗志。
6. 作为攻击开路的手段，从而为货真价实的有效攻击创造有利的条件。

二、截拳道中假动作的运用方法

本文所介绍的手法或者说假动作的运用技巧，大多是只有一个假动作或一个“引手”的动作。据李小龙所说，如果对手在做准备时，尤其是当他向前方迈步而欲出招攻击时，都是向他发起拳法攻击的绝好机会。李小龙运用这种攻击方法成功的把握性较大，如果是用于对付一个步法缓慢或者是已精疲力竭的对手时，则更具欺骗和创敌效果。进攻时，应当像猛虎下山一般，先从心理上和精神上压倒对手。并且还要求要有决心，要勇敢、果断，因为在现实格斗中犹豫不决是很危险的。因为纵然有高超的进攻技术，也可能败在老练对手的防御之下，所以必须准确地选择进攻的时机，使对手无法闪避。

练习1：右低拳佯攻/右直拳击面

由右戒备势开始（图7－1）；

我先快速将右直拳攻向对方的中盘，用来吸引其注意力（图7－2）；

对方此时必会用其左手向下拍击我的右臂（图7－3）；


图7－1


图7－2


图7－3

接下来，我快速将右手由敌方的手下面抽出来，并再迅速攻向敌方的面部空当处（图7－4）；

我在呼气的同时，将右直拳用最快的速度向正前方击中了敌的面部要害处（图

7-5)；

我的右直拳的瞬间爆炸力必回给予对方以决定性重击（图7-6），整套动作一气呵成。



图7-4

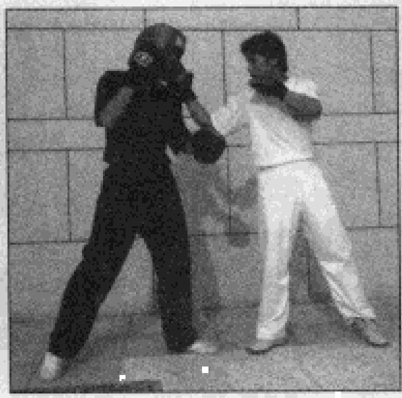


图7-5



图7-6

【动作要求】

1. 攻击动作一定要快速与敏捷，上下的变化要快。

2. 当对方未能有效挡开我的第一拳时，那么这个假动作也可变为真实的打击动作，也就是要实真真假假、虚虚实实，令敌方难以捉摸。

练习2：右直拳攻面/右低拳击身体（指上打下）

由右戒备势开始（图7-7）；

我先快速将右直拳攻向对方的上盘，用来吸引其注意力（图7-8）；

我的右直拳打击须快速、有力（图7-9）；



图7-7



图7-8



图7-9

接下来，我快速将右手略回收蓄力（图7-10）；

然后，再快速将右直拳打向敌方中盘空当处（图7-11）；

我快速、突然、有力的打击动作必会令敌措手不及（图7-12）；

我在呼气的同时，将右直拳用最快的速度击中了敌身体正面要害处，仍用瞬间爆炸力给予对方以强力重击（图7－13），整套动作一气呵成。



图7－10



图7－11



图7－12



图7－13

【动作要求】

1. 攻击动作要快速、灵活与敏捷，上下变化要快。

2. 必须配合步法的移动进行快速有效的打击，同前面的要求一样，当对方未能有效挡开我第一拳时，那么这个假动作也可变为真动作，令敌难以防范与捉摸。

练习3：右拳佯攻/右直拳击敌身体/右直拳击敌面

由右戒备势开始（图7－14）；

我先快速将右直拳攻向对方上盘，吸引其注意力（图7－15）；

敌方定会进行格挡（图7－16）；

接下来，我快速将右手略回改变攻击方向（图7－17）；

我快速将右直拳打向敌中盘空当处（图7－18）；

当对方再度用手进行格挡时（图7－19）；

我须再次快速将右手抽回改变攻击方向（图7－20）；

我将右直拳快速、突然打向敌上盘空当处（图7－21、22）；

我迅猛、有力的右直拳打击动作必会令敌措手不及，我此时用的仍是瞬间爆炸力，给予对方以强力重击（图7－23），整套动作一气呵成。


图7－14


图7－15


图7－16


图7－17


图7－18


图7－19


图7－20


图7－21



图 7-22



图 7-23

【动作要求】

1. 攻击动作一定要快速、灵活与机变，要如眼镜蛇般无孔不入。

2. 我须配合步法的移动进行快速有效的连续打击，同前面的动作要求一样，当对方未能有效挡开我的第一拳时，那么这个假动作也可变为真动作，令敌难以防范与捉摸。

练习 4：右拳佯攻/左直拳击敌面

由右戒备势开始（图 7-24）；

我先快速将右直拳攻向对方上盘，吸引其注意力（图 7-25）；

我的右直拳须快速、突然（图 7-26）；

接下来，不待对方做出有效反应，快速向右侧转体，开始攻出左直拳（图 7-27）；

我快速将左直拳打向敌面部空当处（图 7-28）；

我的左直拳快速、突然、准确地击中了敌上盘要害处，用的仍是瞬间爆炸力，给予对方以决定性的重击（图 7-29），整套动作一气呵成。



图 7-24



图 7-25



图 7-26



图7-27



图7-28



图7-29

【动作要求】

1. 连续攻击动作一定要快速、灵活与机变。
2. 连续攻击动作要连贯、强劲、直接、凶狠。
3. 必须配合步法的移动进行快速有效的打击。

练习5：左拳佯攻/右直拳击敌面

这是一种反常规的打法，常可突破对方的思维局限突然重创。

由右戒备势开始（图7-30）；

我先快速将位于后面的左拳发起进攻，用来迷惑对方（图7-31）；

我的左拳佯攻仍须快速、突然（图7-32）；

接下来，不待对方做出有效反应，我又向前攻出既快又有力的右直拳（图7-33）；

我的右直拳快速、突然、准确地击中敌上盘空当处，用的仍是瞬间爆炸力，给予对方以决定性的重击（图7-34），整套动作一气呵成。



图7-30



图7-31


图 7－32


图 7－33


图 7－34

【动作要求】

1. 攻击动作一定要快速、灵活与机变。
2. 左拳与右拳之间的衔接要连贯、紧凑。
3. 右拳重击强劲、直接、凶狠。
4. 还必须配合步法的移动进行快速有效的打击。

练习 6：右拳佯攻/左直拳击敌身体

由右戒备势开始（图 7－35）；
我先快速将右直拳攻向对方上盘，吸引其注意力（图 7－36）；
我的右直拳须快速、突然（图 7－37）；


图 7－35


图 7－36


图 7－37

接下来，不待对方做出有效反应，我快速向右侧转体并向前进右步，开始攻出左直拳（图 7－38）；

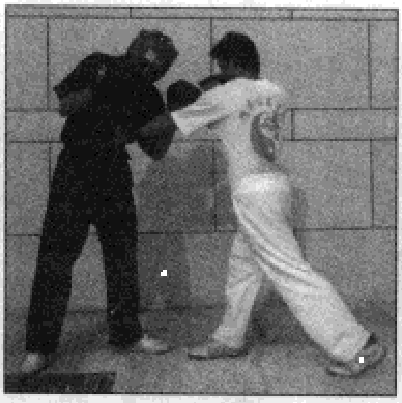
我快速将左直拳打向敌中盘空当处（图 7－39）；

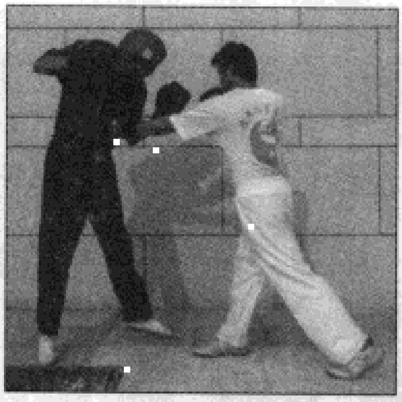
我将左直拳快速、突然、准确地击中了敌心窝等要害处，此时用的仍是瞬间爆炸力（图 7－40）；

给予对方以决定性的重击（图 7－41），整套动作一气呵成。


图7-38


图7-39


图7-40


图7-41

【动作要求】

1. 攻击动作要快速、灵活与机动。

2. 右拳与左拳之间的衔接连贯、紧凑，左拳的重击动作强劲、突然、直接、凶狠，不可犹豫与脱节。

3. 必须配合步法的移动进行快速有效的重击。

练习7：右直拳佯攻/右勾拳击敌头

由右戒备势开始（图7-42）；

我先快速将右直拳攻向对方上盘，吸引其正面的注意力（图7-43）；

我的右直拳须快速、突然、有力（图7-44）；

我的右直拳击中了敌方的上盘要害处（图7-45）；

接下来，不待对方做出有效反应，我快速将右手略回收蓄力（图7-46）；

随后，我在快速向左侧转体的同时，迅速将右勾拳攻向对方头部空当处（图7-47）；

我将右勾拳快速、突然、强劲地击中了敌头部左侧要害处，我此时用的仍是瞬间爆炸力（图7-48）；

给予对方以决定性的重击（图7－49），整套动作一气呵成。



图7－42

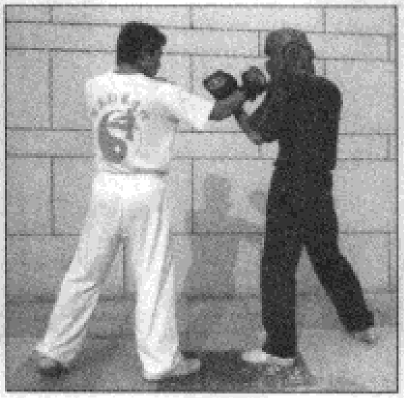


图7－43

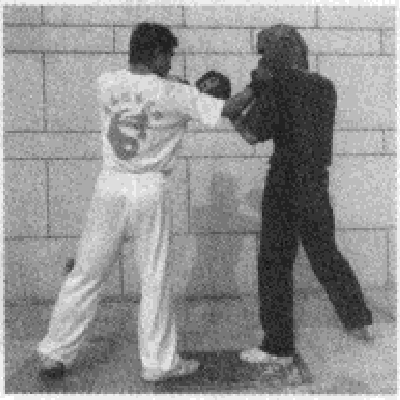


图7－44

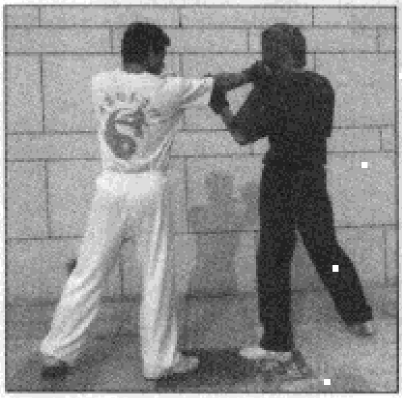


图7－45

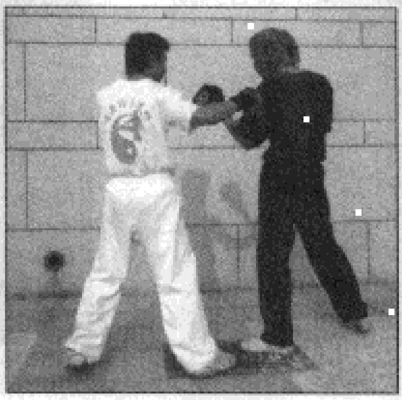


图7－46



图7－47

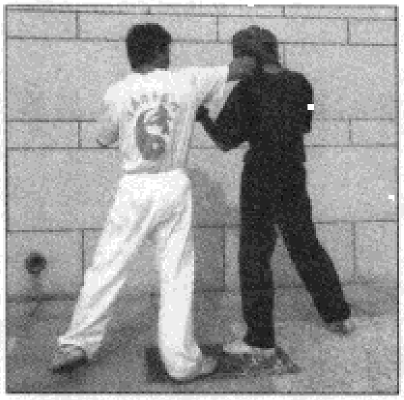


图7－48

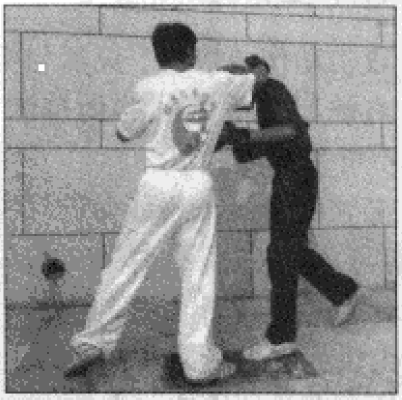


图7－49

【动作要求】

1. 连续攻击动作一定要快速、突然、灵活与机动。
2. 两拳之间衔接要连贯、紧凑，最后一拳的重击动作仍须充分借助转体的力

量去重创对方。

练习8：右手佯攻/右低侧踢连击

由右戒备势开始（图7－50）；

我快速向前方攻出右直拳，吸引对方的注意力（图7－51、52），

我快速将后脚向前方上步，准备攻出前脚（图7－53）；

我迅速向前方攻出右脚（图7－54）；

我在呼气的同时，将右脚快速、准确踢中了对方膝关节，用的仍是瞬间爆炸力去快速重踢（图7－55），踢完后要快速收回。



图7－50



图7－51



图7－52



图7－53



图7－54



图7－55

【动作要求】

1. 拳法攻击要突然、逼真，要使对方信以为真。
2. 右低侧踢连击快速、直接与凶狠，快打快收。

练习9：右低踢佯攻/右直拳攻击

由右戒备势开始（图7－56）；

我快速将后脚向前方上步，并迅速向前方攻出前脚（图7－57）；

我在呼气的同时，右脚用最快的速度去踢击敌膝关节（图7-58）；

我的右脚快速、准确地踢中了对方的下盘要害处（图7-59）；

接下来，我在右脚迅速向前方落稳的同时，又闪电般地向前攻出了右直拳，目标是对方的面门（图7-60）；

我的右直拳快速、准确、有力地击中了目标（图7-61）。



图7-56



图7-57



图7-58



图7-59



图7-60



图7-61

【动作要求】

1. 腿法攻击要突然、逼真，使对方信以为真。
2. 右直拳连击快如闪电，必须没有预动，以免暴露真实意图。

练习10：右低踢佯攻/右标指攻击

由右戒备势开始（图7-62）；

我快速将后脚向前上步（图7-63）；

我在呼气的同时，迅速攻出前脚（图7-64）；

我将右脚用最快的速度踢向敌膝关节（图7-65）；

我的右脚快速、准确地踢中了对方下盘要害处（图7-66）；

接下来，我在右脚迅速向前落稳的同时，闪电般地向前攻出了右标指，目标是

对方的眼睛或喉节（图7－67）；

我的右标指快速、准确地击中了目标（图7－68）。



图7－62



图7－63



图7－64

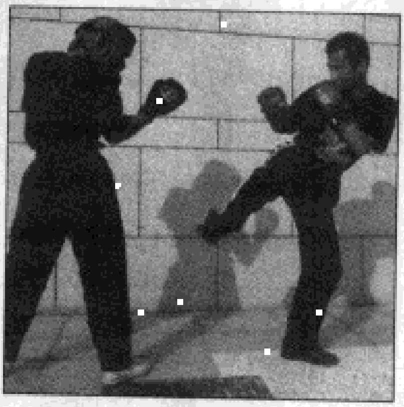


图7－65



图7－66



图7－67



图7－68

【动作要求】

1. 腿法攻击要突然、逼真，使对方信以为真。

2. 右标指连击要隐蔽，快如闪电，使敌无法防范。

练习 11：右勾踢佯攻/右勾拳攻击

由右戒备势开始（图 7－69）；

我快速将后脚向前方上步，准备攻出前脚（图 7－70）；

我在呼气同时，迅速攻出前脚（图 7－71）；

我的右勾踢快速、准确地踢中了对方中盘空当处（图 7－72）；

接下来，我在右脚迅速向前落稳的同时，闪电般地向前攻出了右勾拳（图 7－73）；

我的重击目标是对方头部侧面等要害处（图 7－74）。



图 7－69



图 7－70



图 7－71



图 7－72



图 7－73



图 7－74

【动作要求】

1. 腿法攻击要突然、逼真、要有突破力，使对方信以为真。

2. 右勾拳连击要隐蔽、快速，要逼真、凶狠，快如闪电式，整个动作须于瞬间完成。

第 2 节　诱敌技法的运用

在截拳道中，诱敌攻击法是指故意暴露出自己的空门来引诱对手先出手攻击，然后自己再乘机反击对方的方法。故诱敌攻击技法通常用来对付技术较优的对手。此外，还要练习各种不同的诱敌技法，并且动作必须练到纯熟、自然、连贯方可。

诱敌的动作几乎和假动作攻击一样，都属于智能型攻击技巧。实际上，假动作攻击只是诱敌技法中的一部分。在假动作运用中，要设法欺骗对手，使他对你的打击动作做出错误的反应。而在诱敌时，则需要你暴露出身体的一部分，以诱使对手进攻那一部分。一旦对手这样做了，我即可在采取防御的同时，进行猛烈的反击或迎击。

诱敌也是诱使对手对你的假动作攻击做出反应的策略，一旦他这样做了，就会陷入你设好的陷阱。引用李小龙的话来说，就是："实战本身就是两人之间的斗智过程，因此你不妨诡诈一些。"因为当引诱对方进行攻击时，自己则早已算准了距离与看准了对方的空当，故可以乘机予以致命反击。例如：你可迅速地后退，以诱使对手向纵深进攻，当他这样做时，你可避开进攻，而用特殊的技法进行巧妙地反击。

对于李小龙来说，诱敌技法是一种妙策，运用起来相当安全，而对于对手来说却具有极大的破坏力和威胁力，因为他在逼近李小龙时，极易遭到他的重力反击。但反击时需先避开对方的进攻，并在对手失去平衡或者是防守力薄弱时去突然打击他，反击之后，要趁机一直压制对手，不给他以喘息之机。

通常情况下，引诱对手先主动进攻，要远比耐心等待对手先攻击更为有利，因为诱敌的动作常包含策略与方法的运用。这时，由于对手进攻的注意力与身体动作均专注于攻击而非防御，所以此技法能为自己创造许多绝佳的反击机会。即在对手立足未稳之际，便可立即予以重击。当然当你故意露出自己的空门而踏前诱敌，而对手又果真出拳攻来时，此时想及时进行有效的反击却非易事，况且大部分的技击家皆尽量避免轻举妄动，因此你必须运用策略，诱迫对手先行出招。一般情况下，当明显地处于劣势时，很少有人能够以退为进，并随时有效地去反击对手，但靠诱敌攻击法则可以扳回劣势。面临此种情形，如何诱敌或如何使对方先出手的能力就十分重要了。

在诱敌攻击法中，有些拳手经常变换动作来攻击，在他们的攻击中还有突然撤手而回的习惯，即对手想用假动作攻击来对付我们的诱敌攻击法。在这里，如果能利用此种攻击习惯，必然会置己方于较为有利的状态，因为一旦对方将其攻击的手取回时，此时即是我进行反击的最佳时机，如果碰到一个缺乏决断能力的对手时，

并在其欲出拳又因犹豫而收手时，自己可以有力地出招去突然痛击对方。倘若对方犯了上述防御上的错误，又贸然向前移动时，则会使我的反击行动更易奏效。

此外，在运用诱敌攻击法时，还必须要抓住攻击的时机，因为这是李小龙做好有力打击的诀窍。同时，还需对自己的能力有必胜的信心，否则即使能掌握住正确的时机也很难成为一个真正的重击手。另外，对时机的选择，还是个精神与思想上的问题，特别是当你的节奏被打乱时就更是如此了。而且，在你连续做动作的瞬间，你的思想很难适应突然遭到的阻截，这种似打非打的状态是心理上的阻扰，所以你必须花时间去练习如何适应此种不利状况，以期在实战中能够应付自如。

在搏斗中，你还必须锻炼得有耐心，即要在有把握的情况下才向对手出拳反攻，而且千万不要击空目标，因为一旦未能击中目标，就会失去身体平衡，而容易遭受对手的反击。

诱敌战术的实战运用如下：

1. 在对手攻来的最后一个动作时，就要领先一个节拍，即一定要截住对手的攻击于半途，进而攻击其空门等要害部位。在这里，值得注意的一点是，这种战术的实施，所制造的假象要逼真，即不得让对手看出我是在引诱他上钩。

2. 当对手确为我的假象所动毅然向我攻来时，我将计就计，斜撤或后移，以避开对手攻击的锋芒. 并借此以消耗他的体力，随之而来的迅速反击便可付诸实施了。

第3节 节拍的运用

在截拳道中，所谓节拍的运用，即破坏对方攻击韵律的方法。而所谓攻击的韵律，是指在极短的时间里，能有效地运用打击动作的要素。这从心理上看，是在使对方出乎意料的一瞬间，而从生理上看，则是对方无以自救的瞬间。以上所讲述的均是适当的攻击时机，这便是节拍意义的内涵，也是节拍的真义。当然也属技击运动中的新课题。我们要利用此要点，选择对方在心理或身体某一瞬间所暴露出来的弱点，并加以快速攻击。

一般来说，两个搏击者如果实力与功夫相当时，除非他们各自的速度快慢相差的甚大，否则常易陷入僵持的状态或导致两败俱伤的情形。而当功夫相当者进行抗衡时，相互之间的攻防动作似乎有一种节奏感或韵律感存在，即常为前一个动作做随继而来的反应。不过，一旦这个韵律或节拍被破坏了，那么速度将不再是攻击时或反击时的主观因素。而且，如果一旦对方故意破坏了这种节律，那么微微的迟疑都可能会造成对自己有利的机会，并使攻击顺利得手。同时，攻击的速度亦无需太快，原因就是因为对方还有维持原先节律的倾向，并且无法及时调整自己以适应新

的变化。搏击艺术的最高境界，是能否运用极短暂的时间，并在瞬间攻击对手，并切勿因对方的假动作而使自己受影响。

在攻击中，还必须人为地去破坏这种韵律感的存在，给对手造成数分之一秒的继续做无谓动作的时间。面对此种情形，对手必会因无法及时调整自己的节奏而做出本能的消极攻击或防御动作。这时他无论从生理上或心理上都会失却平衡，并产生上下左右皆不能顾及的感觉，从而使局势突变。在破坏韵律感的过程中，数分之一秒的时间虽然极为短暂，但对于一位能善于把握攻击时机的优秀拳手来说，只要能够给对手造成略微的迟疑都可能会转换成对己方有利的时机，从而使攻击能顺利得手。

运用节拍的最佳方法是："半次攻击法"，也就是当发起一次攻击时，可在攻击即将到达对手的半途中而突然停止，以诱使对手做出整个的或完整的防御动作，或者是被迫改变防御的方向。实践证明，截拳道的这种战术运用是很有效的，因为此种破坏韵律的方法，常可使对手在精神或肉体上失去平衡，当你再发起真正的攻击时，对手也对此必会不以为然，果真的话他就错了。对节拍的正确判断，还是高手们使自己对每拳每脚皆有冷静的控制的能力。而此良好的控制能力，还可使高手们能更从容地去选择攻防时的正确招式。

切记，在运用节拍时需要避免做无谓的防御动作，而快速的出招还可以使对手措手不及和难于防御，此即李小龙所谓的："攻击即最佳的防御方法"。而理想化的情形，则是一个搏击者需能找机会强加其节拍于敌方身上，这可由蓄意改变动作的节拍来完成。

第4节 怎样对付各类打法的对手

像李小龙这样的武学大师，常可以用灵活的步法来控制距离，并以灵活的技法来控制对手，然后不断地用假动作、佯攻和短促而有力的打击动作来破坏各种对手的节奏，尔后予以强力攻击。

拳手通常可分为力量型和智力型两种。力量型的拳手，在每次交手中都沿用相同的模式，他的攻击方式也是机械地重复运用。而机智型的拳手则不然，他为了运用合适的打法，常会不断地根据对手的技艺和格斗方式来变换自己的战术，而且他每次逼近对手时，所采用的战术都是以预先分析、充分准备和良好的技艺为基础的。

对于对手的初步分析，是在最初的交手中进行的，它包括去研究各类打法的对手的习惯、弱点和力量，以及他是进攻型的还是防守型的风格，在摸清了对手的战斗力之后，要充分利用其弱点，以便制定出如何智胜对手的方案。而真正在实施攻

击时，则需具有突发性、高速度、流动性和良好的时机，而且必须思维果断和警觉，最重要的是技法要注重实效。如果对手已经取得了主动权，则必须以不间断的虚张声势的假动作和佯攻，来打破其防御，并干扰他的注意力，以便重新夺回主动权。

下面是截拳道中如何对付各种类型的对手的方法，但习者不要死守教规，而钻进形式化的枷锁。也就是说，要随着不同情况的出现而运用灵活多变的战略战术去进行应对。

一、对付保持精确距离的对手

在搏斗中，当面对一个保持有精确的距离又很难以接近的对手时，由于这种对手总是在攻击范围之外游动，以保证他自己的安全，所以要想接近他，就必须先向后退一步，以便将其引入我的攻击距离之内，再予以猛烈的反击。但是，如果过于频繁地重复这种有准备的进攻，那将会招致对手的截击而不是闪躲。因此，我的战术要多变，并应最大限度地消除或缩短易受攻击的时间。而且，有时即使是故意露出破绽，也应恰到好处，以能引诱对手上钩即可。

二、对付动作不规律的对手

在搏斗中，当你面对一个动作没有规律和节奏的对手时，你的对手很可能会发动无意识的时间差进攻，以至一些没有预料到这一招的一些颇有经验的老手也会被愚弄。在这种情况下，你可先保持一定的距离，当笨拙的对手为了打中你而把动作做得过火时，你再进行迅速的反击，反击之后要一直压制住对手，直至将其击倒不起为止。当然聪明的拳手，也总是采取不同的办法去与对手交战，他不仅会用直接的进攻，还会用反攻来改变自己的战术，也会对每一个对手改变距离和位置，以期控制和调动对手，牢牢掌握格斗场上的主动权。

三、对付十分紧张的对手

在搏斗中，当你面对一个十分紧张的对手时，运用假动作应较为短促和多变，以便使紧张的对手更加不安。但是，不论对付紧张还是镇定的对手，自己都必须很放松，即学会善于利用自己的节奏，来使对手陷入混乱，然后再进行突然袭击。如此，当可使对手惊慌失措。在格斗中，一个拳手绝不能是一副无精打采的样子，应当在搏斗或训练中保持高速度，并发挥高水平，还要想象在关键时刻能够随意加快频率和强化打击力度。

四、对付准备充分的对手

在搏斗中，当你面对一个已做好多种准备的对手时，可在他向前跨步并以手发起攻击时，去牵制住他，使其不能动，或者迫使他做出错误反应，以便给你的拳打脚踢制造机会。在这里，当对手扑过来时，你可先闪开他的打击，然后再趁他前冲过来未收住脚或在恢复原防御姿势的过程中向他快速反攻。而对手在完成进攻动作的短暂时间里，他的脚是不会再有其他动作的，这一点，你大可放心。

在某些时候，迫使对手穷于应付，或使其无法恢复原来的防御姿势，并无法对付你的闪避和反击，这的确是很聪明的手段，但是你必须搞清楚，对手是否在利用假的截击动作在引你上钩。这一点，初习者要切记。另外，正确的选择打击的时机和保持适当的距离，也是对付一个已作好多种准备对手的成功关键。当双方的间距较大时，对手一般是要想一下如何进攻的，这时，你就应向对手快速发起攻击，先声夺人，以求攻其以出其不意或措手不及。

五、对付矮个对手

在搏斗中，个子较矮的对手，一般都喜欢进攻逼近他的目标，以弥补其打击距离短的弱点。如果他很强壮，他会靠近你进行近距离的搏斗。如果遇到这样的对手时，尽量不要与其做近距离的格斗，而应将防守的范围扩大，以此来破坏和限制他的技、战术的实施。而反击对手时，则需在能够击中对方的情况下才出拳，也就是别浪费力气在发空拳上，更无必要去为对手创造打击机会。若对手先出拳攻来，我则在闪避的同时进行猛烈的反击。击中目标时，犹有足够的劲力去贯穿对方，然而身体则不可因此而过分前倾，以免被矮个的拳手所利用。在反击过程中，像李小龙所总结出来的经验教训是：如何出拳“贯穿”对手，即在接触目标时，不仅要保持原有的速度，甚至要加速将力道贯入对方的体内，使其因此而破势。

六、对付高个对手

在实战中，高个子对手通常是动作较慢，但其打击的距离大，力度相对较强。对付这样的对手，则要先保持相对安全的距离，再寻机去靠近他，对付连续攻击又步步进逼的对手时，也需保持好距离，但不要总是后退，因为那样恰恰是对手所希望的，相反应该迎上去破坏其动作的节奏，然后再施以连续反击。通常在贴近对手时，可攻击其下颚部位，但勿朝对方的头部而发，因为它距离你较远而难以打到，即需瞄准其中线去出拳贯穿对方。

在接近对手时，双手应保持高抬，两肘则贴近身体，并利用下闪和晃身及左右

躲闪的动作，来仔细判断对手防御的情形，等欺进对方内侧后，可用勾拳重创其肋骨或心窝，因为短而快的勾拳要较长而弧形大的攻击动作更易把握住时机。在这里，勾拳是建立在对人体构造的了解和其杠杆作用的原理之上，它的每一击，均需用全身的重量，以身体的整合力量来打击对方。因为单凭手臂的力量去攻击是不够的。而真正有力、且准、正确的出拳，是将身体之重量，以臂与肩为枢纽，先手臂而运至身体之中心线，去击倒对方。

七、对付防守型的对手

在实战中，当面对一个注重防守型的对手时，如果发动频繁的进攻，那是不明智的。正确的方法是，可先用假动作去创造机会，然后再施以真实的攻击。在这里，运用假进攻的目的，不是以此去击中对手，而是让对手向某一具体的方位攻击或作出错的反应，从而给你造成挡开打击和发起反击的机会。而且假动作不是向对手去猛扑，它仅仅是以脚和身体的一些小幅度动作去促使对手做出错的反应而已。另一有效的方法是改变击中目标的时间，换句话说，也就是打出的拳在运动中要稍作停顿，并在短暂的停顿中，使对手手足无措，从而暴露出其易遭攻击的部位。当你想压倒对手时，进攻的速度也是至关重要的。也就是速度必须要超过对手，以便牵着他的鼻子走。

八、对付一个犹豫不决的对手

在实战中，当你面对一个出手或出脚时犹豫不决的对手时，或者收手时并不果断的对手时，可不失时机地冲上去，给他以新的迅速的回击。或者是由我抢先发起攻击，例如通常可先发出一连串的高位置假动作，从而致使对手的下盘露出空当，这时我方便可果断和准确地突然攻击其膝盖和小腿等空门处。

九、对付虚张声势的对手

在实战中，当你面对一个虚张声势或采取动作无法预料的对手时，你可站在一定的安全距离上，当他要击中你的最后一刻，你再快速闪开，并且在进行闪避的同时，便可迅速出招去迎击或反击对手，攻敌以措手不及。因为他的攻击是简单而直接的，故对付此类对手时最有效的战术是便是去截击或做时间差进攻。这种截击的战术可以是直接的，也可以是间接的，而且这种战术也是截拳道中最难对付的防御战术。如果你能熟练的掌握了这种技巧，则几乎可以阻止对方的任何形式的攻击动作。

第5节　配合攻击法的运用

在截拳道中，配合攻击法是指实战中的一连串的攻击相互连接，去连续重击对方，通常不止攻击一个部位。也就是说，真正的高手常可由不同的角度发起攻击，而且他每一拳的姿势必可为接下来的连续攻击创造有利的条件，因此连环攻击的功夫越好，则越容易击败不同类型的对手。

配合攻击法通常包含着连环的手与脚的攻击，也是假动作、诱敌与真实攻击的综合运用。在这种情况下，常可找出对方的破绽、漏洞来加以连环而有效地攻击。由于配合攻击通常是连环出招的，所以通常可使对方无法招架。在实战中，倘若敌我双方的速度、技巧相当，距离的判断能力亦同样正确的话，而以简捷的攻击技术无法取胜时，就必须善用机会，并且灵活应变，以求优势。在这里，配合攻击法或许可以达到取胜的目的。当然，攻击的手法、脚法练习的愈多愈好，思维也越敏捷越好，因为这样方可应付各种不同的情况并加以适当的应变。

在运用混合攻击前，还需先观察了解对方的可能反应。虚招必须能有效地去欺诱对方，但是虚招的运用也要适可而止，而且混合攻击的动作如果配合的越复杂，则成功得手的机会也就会相对减少，同时如果虚招过于频繁使用的话，还可能会给自己带来诸多不利，因为对方也会乘虚而入。

在实战中，一个高手与初学者之间的差别是，好手能善用机会去做连环的攻击，因为他能运用其敏锐的知觉，迅捷的反应能力，并采取主动的攻击来进攻，而且其拳打脚踢时的配合也是十分有计划的。例如，我们可以在右直拳之后紧跟着左直拳，右勾拳之后紧跟着左直拳。倘若我们先打出一记直拳，再接着打出一记勾拳的话，相信此动作会十分自然。

在截拳道中，连环三拳的配合攻击法是十分常见的，当然这其中也包含了假动作与虚招等战术的有效运用。此外，也可先闪身至对方的内侧或外侧，并打出两拳后再突然攻出一拳去重击对方的头部，在这里，头两拳将可大大削弱对方的防御能力，最后一拳可有效地打向对方的致命空当处。

在搏斗中，优秀的选手总是在不断地运动，以力图站在对自己最合适、最有效的距离上。一般是刚好站在对手的攻击距离之外，并耐心地等待良机去逼近对方，或在对手变换步子或位置中有可乘之机时突然发起攻击。攻击时，动作应该迅速、有力、直接，并养成习惯。等到对手明白了你的动机，再进行报复或防守时，已经为时太晚了。所以，挥拳攻击的最理想时机，是在对手大惑不解之时。

第6节 距离感的运用

在截拳道中，灵巧的踢腿和准确的技击技术，均涉及到正确判断距离的技巧。而且攻击目标的位置不仅仅是眼前敌人所站立的地方，而应该是对方可能躲闪到的地方。因此，攻击前的瞬间，必须先正确判断敌我之间的距离，也唯有先正确判断敌我双方之间的距离感，才能够准确地掌握住对方可能挪移到的地方。如果敌我之间的距离判断正确的话，那么在对方攻击即将结束的时候，我就能轻易地抓住瞬间的空当，突然予以致命的攻击。

在实战中，两位技术熟练的拳手相遇时，双方都力图夺取对自己最为有利的位置，因此他们之间的距离是不断变化着的。而最好的办法就是一直处于对手一拳打不着自己，而自己又前出一小步便可以击中对手的位置上，这个距离不仅取决于自己的速度和灵敏性，同时也取决于对手的速度和灵敏性。

截拳道所讲求的是灵巧一应变能力，所以你必须多练习步法的灵活移动与距离的变化。在搏击中，你不仅要确保自己的距离感，并不时在自己距离的界线上绕动，以此扰乱对方的距离感，让对方摸不清你的虚实。当对方被我方的动作困惑或调动后，并踏前攻来时，我可乘机予以致命的打击。也就是说，和对手之间的距离准确与否，取决于移步和步法技巧的掌握程度。

当你了解了对手的距离感特点后，就要去适应它，而且在紧逼或后退中，都能做到恰到好处，以便寻找最佳的出招机会。在这里，步幅的大小，要随着对手移步的情况而调整。像李小龙这样的擅用距离感的高手，从来都不长时间地停留在某一点上，而是以不断地运动与移动来迷惑对手，使对手错判距离。况且，一个移动着的目标不仅较难被对方击中，而且在运动中发起进攻时还要比从固定位置上发起进攻来得快许多。

在搏击中，你可以不断地变换距离和节奏来迷惑对手，扰乱他对进攻或防卫的准备与计划，并致使其始终处于失去平衡的状态。而真正的高手们在有效的运用距离时，看上去总是那样轻松自如，巧妙准确，对此，李小龙就是最好的典范。当他冲向对手时，既能轻而易举地出招攻击，又能自由自在地离去，他似乎总能机智地攻击对手。当然，这一切还同时赖与对时机的良好把握，故其动作均准确无误，协调一致，你必须在移动中去寻找战机，要通过移动与不断变化的攻击招式去控制对手的距离感，并进而打乱了对手的节奏。

在格斗中，两名拳手之间的站位距离，拳击手要比截拳道或传统技击手站得要近许多。因为技击手是主张用脚踢击的，而且腿又比手臂长，所以截拳道选手到达目标的距离要比拳击手要远一些。根据实际的运用，截拳道可分为远、中、近三种

不同的技击距离。一般地说，当李小龙不知对手的技艺高低或攻击意图时，就采用较远的距离，以图能试探和摸清对手的意图。而且防守时，聪明的拳手也总会远离对手，而不让对手贴近进行攻击，因为近距离格斗对双方来说都具有同样的危险性。即使你的反应和动作都很快，倘若距离对手太过于近的话，就是挡开其一拳也是困难的。当然，先下手攻击的一方，通常占有近身攻击时的优势。

在搏斗中，一旦你认为已摸清了对手的虚实，就可以出其不意地接近他，并达到中等距离，而且在此距离上你既处于对手的攻击范围之内，又能贴近他或出招去突然攻击他。如果他能够把握好时机的话，这也是一个较为安全的距离。像李小龙这样的技法娴熟的高手，常会用花招来引诱对手缩短双方之间的间隔和距离，直至对手难以自解其围。在这种中等距离上，还能够做迅速的后退或疾步的后撤，以闪躲对方的任何可能的来拳。不过，李小龙生前并不推崇此类战法，因为若连续使用这种防守策略，将会丧失进行反击和主动发起进攻的机会。故在截拳道中，我们通常刚好退却到足以免遭攻击，而又能进行迅猛反攻的位置上即可。

优秀的拳手总是在不断地运动，以力图站在对自己最为合适的距离上，以及寻找对自己最为有利的时机。总之，聪明的拳手通常不是做前后的直线运动，而是力求成为一个变幻莫测，难以对付的目标。

近距离格斗，通常是做一次攻击或进行反击。在这个距离上，防卫是比较困难的，除非是你夹住了对手的臂，否则对双方来说都是危险的。确切点说，优势通常在先下手的一方，也可以这么说：当处于近距离时，拳手如果擅长于手法，那就能战胜喜欢用脚踢击的对手，因为在此等距离上拳法会更加灵活与多变。在近身格斗中，你还必须设法用自己紧靠对手的那只脚去抵住对手的前脚，使它无法移动或起脚攻击，而且这一步应自动的完成。因为处在近距上，你的注意力将在很大程度上是放在手法上，而非下盘。

当你对付一个具有良好判断距离能力的拳手，而又难以从正面实施攻击时，突破其防线或缩短双方间距的战术是，一连后退几步，而且步幅要不断减小，来诱使对手先行动。因为他在向你扑打时，必然要缩短距离。在这里，后退的目的是要让对手有个起腿的间距，有时这是李小龙既能让对手逼进，又不能让其出拳击打的绝妙战术。如果对付一个具有良好距离感与判断能力的防御性拳手时，则可以一连前出几步，而且第一步应平稳、省力。聪明的拳手则常能在前进一、两步后就退回，以便引诱对手追近，如果他来进行追击，就让他追击一、两步好了，然后可在他提步向前迈动的一刹那，出其不意的猛然前出，给予其突然的致命重击。

下面再不厌其烦地重复在实战中运用距离的原则。

一、攻击时运用距离的原则

1. 采用有效的技法去突然距离自己攻击最近的目标，对此可使用最长距离的

攻击方法去重创对手，例如侧踢腿与直拳等。

2. 不断地进行变化和移位，以便得到适当的攻防距离，并利用不规则的韵律来破坏掉对手的节拍、节奏，并保持自己的距离感，进而混淆对手的距离判断能力，并连续施以突然的重力打击。

3. 适时抓住对方在肉体上或精神上暴露出弱点时的瞬间，并把握住正确的距离感，伺机予以致命的一击，并且攻击后应迅速恢复到戒备势，以便进行下一个回合的搏斗。

4. 勇气、决断力与速度是攻击时不可缺少的重要因素，如能在确保正确的距离之际，再附加上瞬间性的体能爆发和速度，必能如愿的达成攻击目标，不过，这要靠平时的苦练才能获得。

二、防守时运用距离的原则

1. 需灵活而正确的运用步法，并适时把握住打击的时机。

2. 防守时的姿势需正确，并能够随时应付对手的突发袭击和发起猛烈的反击，也就是要使攻与防成为一个整体，而不能脱节，以免因疏漏而反为对手所利用。

3. 正确判断对手发起攻击时的有效距离，从而知己知彼，百战不殆。

4. 须时刻保持正确的姿势，并随时维持动作的良好平衡。

三、敌我均精于判断距离之际

搏斗中的双方均擅于准确的判断距离时，两人往往采取较远的防守距离而立，以确保安全。那么，碰到上述状况时，到底应如何缩短彼此间的距离，又如何才能免于遭受对方的攻击呢，这些均是李小龙留给我们的研究课题。

为了解决上述问题，可在瞬间内扰乱对手的注意力，好替自己制造有利的攻击机会。一般而言，扰乱对手心理和距离感的方法有下列几种：

1. 多次变换距离，借以扰乱对方的距离感。

2. 攻击距离自己较近的目标，借以牵制与干扰对手的行动。

3. 搭配一或两组的组合攻击，以强化攻击效果。

完成上述动作后再进行攻击，理应不会遭受痛击。

第5章

截拳道的心理素质训练

心理学是研究人的心理规律的科学，现已成为一门独立的学科。在研究武术搏击的心理活动中，我们可以由此发现人的特定心理规律，使人们能最大限度地发挥自身的潜能，此即为截拳道极力推崇心理研究和训练的原因所在。

截拳道是一项技术结构简捷、实用，对抗变化莫测的竞技运动。在这项运动中，人的心理活动同样是极为复杂的，如果我们不能有意识的根据搏击的特性来调节自身的心理活动，我们就无法适应这一对抗运动。而搏击心理的研究，就是研究在这种特殊的状态下心理活动的特点及规律。

倘若拳手没有良好的心理品质，没有对截拳道搏击术较为深刻的认识，他就不知如何进行有效的实战训练；如果对截拳道的实战特性没有一定的发自内心的情感激发，他就不可能具有一丝不苟地训练态度和积极主动的竞技意识；如果没有良好的意志品质，那么无论是在训练、还是在实战搏击之中，他都无法克服客观、主观上的障碍，而表现出一种奋发的行为特征。因此，截拳道搏击心理的训练与研究，对培养一个现代的优秀拳手是非常重要的，因为我们已经看出，在搏击运动的各个环节中，心理活动均是与之共存的。像李小龙这样的一流高手几乎无一例外地将心理训练纳入自己的训练计划之中，并通过心理学的科学知识来取得非凡的效益，这也是他的过人之处。

根据李小龙的解释，截拳道的实战，本身就是一种矛盾，因为双方既要相互制约，又要相互利用，这时的心理活动除了对抗者自身对自己的心理影响之外，同时对抗中的双方依然有着心理上的交锋。这就是搏击运动心理学的独到之处。而且，像李小龙这样的具有良好心理品质的对抗者，不但可以在对抗中充分发挥自己的技、战术水平，同时还可以利用自己的心理优势去影响和控制对手，这就是搏击心理学的现实意义。

针对截拳道实战训练和竞技对抗中存在的心理素质问题，我们可以从现代武术对抗中个人使用技术的方式、对实战搏击的适应能力、情绪稳定的程度、技术水平的发挥，以及对突发情况的应变能力等现象，来分析和判断一个拳手的心理素质如何。并以此来讨论和认识自我的心理状态，并根据对主要心理问题内容的分析，来构成一个认识搏击术心理步骤的模式。

截拳道的心理训练内容包括：截拳道心理活动的分析、身体素质训练中的心理学基础、实战技术训练中的心理学基础、战术训练中的心理学基础、自我心理状态的认识与截拳道心理素质的训练等。现分别介绍如下。

第1节 截拳道心理活动的分析

在运动心理学中，气质是指人的较为稳定的个性特点，这主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的稳定以及动作的灵敏或迟钝等方面。该气质在搏击实战中，表现为人的情绪积极沉着，并对全局有控制的欲望；还能够适时的以自己为中心，而不受对方的情绪所影响；并且善于制造对己方有利的攻击机会；被动时也能冷静处理而不失控；对技术的使用条理亦须清晰，并于稳中求胜，这些情形都属于截拳道对抗心理的评判依据。

前面我们已经对心理活动的类型做了简要的分析，下面我们将讨论截拳道中在心理活动所支配下发出的不同行为方式，使我们对实战过程中出现的各种类型有一个总体了解，从而为我们临场实战提供一些参照依据。在截拳道的以下论述中，均要求拳手需能随着对各类型心理活动的分析，在自己的头脑中做一些自我解析，使自己能够更快地进入一种实战对抗的心理领域，以便得到快速理解与运用的效果。

在搏击运动的心理类型中，主要有进攻型、防守反击型和力量速度型等几种。现详细介绍如下：

一、截拳道的进攻型心理

在截拳道的训练中，属于进攻型心理或者说是进攻型气质的拳手，通常会表现出快速、猛烈、强劲的攻击意识，他亦会企图在短时间内压制对方，进而取得胜利。其优势在于能比较充分的发挥自身对抗心理素质的优势，并在技术上敢于使用和发挥自己的技术特长，但需对技术特长的发挥具有自信心，才能顺利达成目的。其缺点或不足之处是，求胜心切的心理冲动较容易造成技术实际使用时的粗糙现象；另外，可能对全局的考虑也缺乏整体上的观念，使体力的分配也缺乏计划性。当然，进攻型心理的运动行为，是一种快速参与，而容易忽略对手优势的主体心理

亢奋的行为，在实战中，这种心理是可取的，但一定要避免盲目而无效果的攻击，以免被对手利用。

在截拳道中，进攻型的心理往往能使拳手在赛前变得精神饱满，欢悦乐观，充满自信，并渴望进行搏击，并有信心在比赛或对抗中取得优异成绩，所以他的自我感觉良好，情绪也相对稳定；同时也能够且愈战愈勇，不知后退；也就是说这种拳手富有竞争意识，以图力争超过对手，打出好的成绩，这一切均与拳手的直接动机是紧密相连的，而动机正是愿望的基础。

二、截拳道的防御反击型心理

在实战中，这种类型的拳手，能较为冷静的应付格斗场上发生的情况，其心理素质的稳定性较好，对技术的实施会首先考虑效果的优劣性，然后才是择机付诸于实际行动。在截拳道的对抗中，这种拳手的优势在于能较好地以己之长去克敌之短，在技术风格上也多会侧重于防守后的进攻，但不一味地凭借防守去制敌。其不利因素是往往表现在保守或消极现象时有发生，而缺乏控制全局并发展节奏的心理冲动。

据截拳道的理念，在实战中，防守反击型的心理素质是一种较好的心理素质，能够成功运用这种心理战法的拳手，往往技术运用的灵活多变，即以多变的技术来造成对方防守技术的失误，实际上就是去有效的遏制对方的攻击，因为这样就克制了对手的技术特长的发挥。在具体运用时，防守反击型心理素质的拳手还要善于创造使对手露出破绽的机会，例如可不断地使对手降低或抬高他的双手，或引诱在姿势上露出一个容易挨打的破绽，然后再击出你的爆炸性的致命一击。相反，你也应该经常提防着对手所给予你的致命的一击。而且当你的对手已经负伤或精疲力竭时，这时不论你能打出多么漂亮的拳法也不能引以为荣。因为李小龙认为，最有价值和最富有诗意的一击，是通过技艺和计谋而出色的击倒对手的一击。另外，还有一个计谋也是可以考虑的：如果你是一个善于防守的拳手，你则应设法使你的对手作毫无意义的消耗，当然对此你需能预料到对手每次拼斗的高潮，也就是以逸待劳到最后，然后再突然给予他如你所希望的那样的沉重打击。

三、截拳道的力量与速度型心理

在实战中，这种心理类型的拳手，总是想在很短的时间内将对方完全制服，故而表现出了力量、速度型的心理活动倾向。但这种类型的打法风格通常表现会出耐力不足，以及灵敏性较差和容易急躁不安等缺陷。该类型的拳手在对抗时，应善于利用自己的优势，抓住有利的机会实施快捷的攻击。而且在实战中尽量不要使自己的心理与情绪受到对手的干扰和影响，并能够合理的分配自己的体力，当然同时还

应加强自身的耐力训练。最重要的是，自己不要急于求成，要灵活的运用与发挥技术和战术，并想法去破坏对手发挥力量、速度的条件。

在实际运用时，作为一个力量、速度型的拳手，你的任何一拳都有可能重创对手，但是你必须合理的去分配自己的力量，要保持首尾一致的体力和击打的准确性。因为击倒对手的一拳，只需要有适当的力量和处于准确的角度即可。你甚至可以用你有力的打击去突破对手防守带上的“折缝”，让对手因为格挡与接触你的攻击之手而被你乘机突入，遭受你的进一步的巧妙重击。

在搏斗中，你必须保持高度的注意力，因为这是面对面的残酷格斗，如果你在最初的几个回合中确实观察和摸清了对手的底细，那么你才可能控制住战局，并且你也可以设法诱使对手产生这样一种错觉，使他认为他已经摸清了你的底细，而其实是你故意装出的假象，以便使他误入圈套，也就是出其不意的制造一种假象，去诱惑对手失去常态和放松其防守，然后再击出你有效的、足以致命的一击。这就是李小龙的秘密制胜武器。

四、截拳道的智能型心理

在截拳道中，所谓智能型的心理素质，总的来说，就是能在恰当的时候击出恰当的拳，这其中也包含了一种计谋，一种智慧。同时，还要善于研究和观察对手的打法风格和性格缺陷，更要摸清他的规律、速度和节奏，要勇于去接近对方，要灵活的阻挡和闪躲对手的打击，并能够在对方露出破绽的瞬间给予其准确的致命重击。当然这种准确的打击是离不开长期的刻苦训练和实战练习的。也想成为一名高手，就必须学会如何去利用对手的失控而予以必要的打击。也可以这说，当你出招之际，应是对手失去平衡和极易挨打的时候。此时应立刻抓住战机予以及时的还击，而且这纯粹是一种反应，一种强烈的进攻意识，因此你要变得象一台发拳的机器一样，见空就打。

李小龙还告诫所以的练习者，不论你有多么强壮，都不要去和对手使用蛮劲，要学会斗智，一俟时机来到，再迅速打出你的力所能及的重拳，这时之所以可以去全力重击，是因为你的对手已经和你的力量与拍节和了拍。他对你这突如其来的能将他击倒的重拳或重脚简直是摸不清头脑。

在搏击中，绝不要因为对手打击中了你一拳，你就还他一拳，这种毫无策略的报复是完全没有价值的，或许也正是对手所期望的。我们要去学习能像李小龙那样能够不动声色，因为当你果真能够自然面对一切时，可由此挫败对手的锐气。就算对手不论用多重的拳打中了你，你都要忍住疼痛，而且是毫无痛苦的表情，要装作什么事也没有发生的样子，因为一旦你暴露出了痛苦的表情，则必然会由此激发对方的斗志与杀气，原因是对方会决定一口气将你击溃。事实上李小龙在格斗中就常会保持一种表情，并且努力不超越这个范围，让对方无法洞察你的虚实。当然，我

们也要努力压制住自己的情绪，并将痛楚置之度外，这也许就是将来你能无敌于天下的秘诀所在。李小龙就是依靠这种内在的无穷力量，成功的克服一个又一个困难，以及制服了一个又一个对手。

据李小龙所说，在心理上给予对手施加压力的最佳策略是，当打过几个回合后，双方均竭尽其力而感到疲倦时，下一个回合的预备铃声一响，对手还坐在凳子上时，你就应该立刻跳起身来准备进行战斗。这样就能使对手在心理上感觉到你是精力充沛的，你是难以对付的，而他已经疲乏不堪了，其实真正的高手之间的格斗就是看谁能坚持到最后。李小龙还训练学生要掌握的一种格斗技巧是：在临近一场比赛前进行练习的时候，可故意在其他人面前装出技术平平的假象，使对手深信不疑地认为你是极易对付的，而在比赛中掉以轻心，最后吃大亏。

第2节　截拳道素质训练中的心理基础

在截拳道的教学与训练中，搏击技术学习的快慢，训练水平的高低，以及格在比赛中发挥的好坏，心理因素将是一个重要的、甚至是决定性的变量。因此，拳手能掌握和了解搏击心理学的基本知识，并能将其运用到实战训练或对抗比赛中去是十分重要的。因为，它可以帮助拳手从心理承受的角度去制定短期目标和长期计划，并且做到系统性、针对性，当然还能为拳手提供解决赛前的心理困难和情绪障碍的方法，并提高他们临场的心理应变能力。

现将关于截拳道搏击心理学的一些基本理论和知识介绍如下，供学习者参考和研讨。

一、力量素质训练中的心理基础

截拳道基础素质练习中的力量训练，首先是搏击爆发力的锻炼，其次是力量耐力的练习。根据截拳道对力量训练的原则及人的生理机制的要求，无论进行哪一种力量练习都要采用疲劳前重复最大重量的负荷手段来完成，因为只有这样才可能有针对性的使爆发力、力量耐力得到相应的提升。但要想多次重复自己的最大负荷，先决条件是要有心理上的努力。它是指练习者为了克服困难而自觉的使自己的身心处于紧张状态的情形。但在力量练习的心理基础中，仅仅有意志力还是不够全面的，也就是说还必须要有坚定的信心和高度集中的注意力。

众所周知，一个人的潜在力量并不是每时每刻都能够发挥出来的。当然，要想使人的潜在力量能变成现实的动力，还主要取决于人的神经系统的调节和改善。因为人的信心的增强和注意力的集中，可以促使人的中枢神经对运动神经能够发放更

多的神经冲动，进而能够动员更多的肌纤维参加工作，久之就自然能提升肌肉的质量，所以说心理上的训练与力量的练习是密不可分的。

要想达到武学的顶峰，除了在外在形体上努力进行提升外，还要进一步发展人的顽强性等内在的意志品质。因为习武者在进行力量练习时必须有明确的目的和确定将要完成的负荷重量，而且由此可以引发更大的力量。而坚定顽强的品质则是自己能够保证完成训练任务的必要条件，尤其是当完成极限训练量来发展最大强度的力量素质时更是如此。

当一个习武者有了明确的目的，并有了为达到目的而坚持不懈的克服任何困难的精神时，那么他就能够自觉地吃苦耐劳的去完成训练任务。当然，进行力量训练需要这些意志品质，而这些意志品质又是在训练中逐渐培养起来的。另外，当进行每组的最后一、二个或最后一组的练习时都得咬牙坚持，而且这时练习者的脸上甚至会出现痛苦的表情（须尽量克服），但这正是克服肌肉的酸胀、疼痛而表现出来的意志努力，是走向成功的一个必然过程。

二、速度素质训练中的心理基础

在截拳道的技战术训练或实战中，均需要拳手要有良好的速度素质，因为速度快是搏击训练中的一个决定性因素。截拳道搏击运动的速度心理有两个基本含义：一个是对拳手运动速度的感知；另一个是自身运动速度和对它的知觉。首先是感知的精确性，研究表明：人们往往习惯于用时间作为估量运动速度的参数，因为它比在空间上的估量要准确。因此习武者必须学会善于精确的区分微小的时间间隔，这不仅仅是关系到防御对手的进攻后以便用来反击，还是提高自身动作最大频率的心理前提。除了上述因素对自身的打击速度及知觉有影响外，还有动觉的发展，也就是对本体动作速度的知觉能力，这对发展人的速度素质是很重要的。

另外，我们还要求习武者需随时能集中自己的注意力，因为这样可以加速技术模式的形成，并熟练而果断的运用许多已掌握的技巧去解决面临的问题。当然，最重要的是我们须对自己的速度素质有信心，而且在平时进行的快速打击练习中，就要从心理上感受到自己的速度素质已经提升了很多，以及多在自己的大脑影像中重现自己进行闪电般的快速打击时的情形，只要你对自己有足够的信心，那么你的打击速度就必会有足够的增长。

第3节 截拳道技术训练中的心理基础

在截拳道中，拳手在长期专项训练和运动实践中会形成与发展成的一种精细的

主体运动知觉，叫专门化知觉。它能对场地与时空特性等客体，作出高度敏锐和精细分化的识别，并具有专项特点。它不仅包括对拳手自身与对手之间的距离的判断、识别，还有对本身动作之间及活动范围的认识。我们知道，在进行防守时，要求避开对方攻击锋芒的距离越短越好。例如，像李小龙这样的能达炉火纯青的武学大师，往往避开拳锋只有几厘米之距，这时对自己来说可能会较为危险，但此时对手的空当便已经暴露无遗，也就是说可由迅猛的攻击者而在瞬间变成为被动的挨打者。可以说，这时进行反击的成功率极高。当拳手在主动进攻时，要求他在变换步法、拳法、身法、腿法等每一刹那间均能保持与对手的最佳距离，做到进则能攻，退则能守。这种良好的运动距离，即能够保证拳手进攻时能够贯彻自己的既定战术意图，达到有效击中对方时的力量最大化；又能保证躲开对手的反击，而进行第二次打击。可见精细和敏锐的距离感觉是搏击技术、战术中最重要的心理基础之一。

在拳手进行初期训练时，可以加强对视觉的主导作用。如对着镜子练习或看教练示范等，使他有意识的加强对自己技术动作的控制。在正常的搏击训练中，视觉总是处于支配地位，但在大脑皮层中则是外部感觉在起主导作用。因此，视觉便感知不到肌肉的活动，那么也就欠缺了对动作在意识上的控制，随之产生的细小错误动作本人也很难察觉到。对此，我们在进行搏击训练时，可暂时排除视觉作用，而使内部运动分析器的活动上升为主导地位，也就是由动觉代替视觉来执行调控任务，这样可以加快运动知觉的形成并改正错误的技术部分。待有了正确的空间定向和运动知觉后，再和陪练者一起进行单个技术动作的练习，直至进行实战攻防动作的练习。

另外，截拳道的教学中还经常运用的一种进行实战心理训练的方法是，让拳手在完成技术动作的过程中，始终保持头脑中知觉形象的完整和清晰，并通过对动作的知觉预测来校正自己的技术动作，而且这种知觉的预测是在思维的帮助下进行的。这样，拳手在一出手、一进步时便可立即感受到其效果如何，而且一旦根据预测感到节奏不对或距离不当，以及受对手的假动作欺骗时，可立即加以调整。值得注意的是，这种调整是以对动作和成败关系的正确反应为依据的，是在知觉和思维的基础上进行意识监督的结果。而且通过这种途径形成的运动技能、实战技巧均可受到人的意识的控制。这样，拳手便可借此来提高和发展自己的运动时空知觉、距离感和速度。同时拳手在训练中对自己每一次防守、进攻的结果之优劣与否的预测也就越来越准确，那么他对自己与对方之间的距离感，判断对手的每一个细小的动作，以及自己出击的力量、速度、节奏和动作幅度的知觉也就会越来越精确。

在截拳道的技战术训练和比赛中，均需要拳手要有良好的心理品质。因为搏击是一对一的对抗项目，它对人的注意范围要求比较狭窄，但这却有利于注意力的集中。那么拳手在紧张激烈的打斗中就不会为场上的热烈情景所分心和影响，不为自己的思维或情绪所动摇，而能专心致志地注意对手的一举一动，并适时做出相应的技击动作。

在激烈的搏斗中，欲将注意力分配给内部心理活动比较困难。而这些内部心理活动又恰恰就是调控自身运动的执行者。如果有时拳手在急躁、愤怒、恐惧等消极情绪的支配下，而表现出鲁莽和发挥不出自己应有的技战术水平的状况时，是因为拳手没有注意随时调节自己的情绪、意志等心理活动至一个适宜的水平，而让自己整个身心都处于不良的情绪控制之下，而且拳手本人可能还未意识到这个问题。由此可见拳手缺乏各种对对象的注意的合理分配，这样也就会给训练、比赛带来不利的影响。

在比赛中，如果拳手的注意力始终高度集中，而不能有丝毫的松懈，这就容易产生精神上的疲劳，或者有时刚刚遭到打击，注意力还在疼痛的部位上，而且头脑中还有刚才遭到打击的印象，这些都可能引至实战意识的下降，甚至分心等，以至于产生一系列的不良后果。但有经验的拳手会从对手的眼神中看出这一点，从而把握住攻击对方的最好时机。

截拳道实战技术训练中的心理素质可通过下述训练来得到提升。

1. 拳手要掌握技、战术的内部规律，并加强对动作的预测，提高反应预备期的准确性。这可表现为能够细微区分动作的幅度、力点、方向、速度、节奏，以及自身肌肉用力等运动感知的清晰性，从而在打斗中能花最少的力气来取得最大的效果。

2. 拳手要善于积累对付各种攻击手段和反击的技、战术，这样在反应过程中或时机来临时，就可以迅速的选择有利的打击动作，从而做到招无虚发。就算是遇到对手的打击时，心理上也不要是“复仇”的莽撞行为，而是要使自己更加机敏的躲闪，以便寻找对手的空当并发起猛烈的反攻动作。

3. 拳手还要努力提高神经活动过程的灵活性，即神经传导的起止速度和兴奋与抑制转换的快慢，但这和拳手的神经类型、顽强的意志力是有关的。另外，拳手还须提高自身技术动作的合理性，特别是动作之间的衔接要紧凑、简捷、实用。例如，一个动作既是躲闪的动作，但又是猛烈反击行动的开始。也就是在实战中无论发起攻击还是进行防御，都不要给对手以喘息、闪避或换招之机，否则会反为敌方所利用。

第4节 截拳道战术训练中的心理基础

在截拳道或任何功夫中，当你与敌方进行殊死格斗时，除了要全面运用搏击的技巧和战术外，还要运用搏击的心理战术来战胜对手。在这里，截拳道的实战心理战术是指搏击对抗的谋略，也就是截拳道中所谓的计谋与策略。从心理学的角度讲，谋略或战术也是一种重要的心理活动，它是实际打斗活动的智慧保证，它由意

志表现、自信力与抗干扰能力等因素构成。

截拳道截拳道心理战术的运用，在与敌方的相持阶段和实战阶段都表现得极为明显。若能正确的运用好实战的心理战术，就能够使拳手充满对格斗全力以赴的愿望、决心和自信力，更能够敏捷的观察、判断出敌人的意图。所以只有头脑冷静，精力高度集中，并清楚地知道怎样有效的运用技术和战术，才能充分发挥出最佳水平。相反，如果心理战术运用的不好，那么运用在技术时就会紧张、焦虑、惊慌，进而导致忙乱与精神失调的状况出现，而且攻击的准确性也会下降，以及由此暴露出的身体空隙也更大，给对手造成了可乘之机。

那么，在实战中应采取什么样的打击动作和技击战术，才能够更有效的去重创对手、制服敌人呢？截拳道的搏击心理战术就是要在一瞬间完成这一使命。在这一瞬间，拳手可能有时意识不到心理战术的形成过程，因为搏斗时所采用的各种打击动作都是主观动机作用于客观对象的表现。所以进行实战搏击时的心理谋略应是技击合意性与合理性的有机结合与统一。所谓合意性，就是拳手自己在主观和心理愿望上要达到的保护自己并打击敌人的目的；而所谓的合理性，则是指拳手自己所采用的打击动作要在敌情、格斗方式等方面要符合当时的客观条件。例如，在格斗中当对手善用腿法攻击时，那么你在主观上就要决定去靠近敌人，并迅速用手法或摔技将敌方击翻在地。当有了这一主观愿望后，就要冷静的观察与分析此时的周围环境及对手的一切情况，并利用敌方出腿后收腿的一瞬间，采用灵活多变的步法去贴近对手，这样就可以实现上述将敌方击倒的目的。

实战中的心理战术运用，从本质上说就是人的主体意识到自觉的心理活动。那么怎样正确运用截拳道的搏击心理战术，以确保在搏斗中自身技术的正常发挥呢？答案是：

一、拳手要善用呼吸来镇定情绪

在搏击训练中，如果拳手的情绪紧张，并且呼吸短促，心理负担加重的话，这样就会影响到技术的正常发挥。因此我们要采用有节奏的深呼吸来使自己的情绪保持镇定。当然，这样做的目的还能够给对手造成心理上的压力，也就是要从心理上先战胜敌人。

二、优秀的拳手要善用变换多端的技法来调整心理和情绪

截拳道要求练习者在实战中要运用不同的速度、频率、动作幅度、力度及步法的变化来调节人的心理活动与情绪，当然这亦是一个新的课题。截拳道之所以要求练习者这样做的目的是，是因为在实战，各种情绪的产生总是会伴随着人体的内部

器官和骨骼肌肉的变化而进行变化。因此，当然每一个人在情绪紧张时就会造成心跳、脉搏的加快，从而可能导致重心不稳或动作变形等。此时拳手可采用幅度较小而灵活多变的技术来使自己的重心得到稳定，使自己紧张的情绪也得以稳定下来，从而能够正常发挥出自己的格斗技术水平。这种技法的变换对于调整情绪，适应剧烈的实战搏击的需要是非常重要的。

三、拳手要善于用自我暗示来协调动作

在截拳道的教学与训练中，所谓的自我暗示，就是练习者要有意识的让自己去做什么或不做什么。通过自我暗示可以增强自身战胜对手的信心。因为有了这种信心后，在实战搏击中就能够敢打敢拼，甚至超水平进行发挥。比如优秀的拳手在与对手交手之前，便会暗示自己，我一定能够战胜对手，我有充分的把握，因为之前自己已经做了最充分的准备。有了这种自我的心理暗示后，就能够在一定程度上消除交手前的呼吸短促、情绪紧张的不利因素，进而扩大自己的胜算。当然，在实战中自我暗示并没有一个固定的统一方法，因为不同的对象和不同的训练阶段所产生的心理作用的效应不同的，因此只有通过实战对抗的反复实践并加以不断的摸索，才能得到不断的提高。

第5节 截拳道中自我心理状态的认识

在截拳道中，由于训练和比赛的性质不同，以及拳手对它们的认识也不一样，由此而产生出的情感体验是既有共同点，也有不同之处。只有通过对自我心理状态的认识和充分分析，才可能在一定程度上对自己的综合素质有所评价与认识。也就能够在训练中做到“抑其短”以及“扬其长”。首先，拳手可以从自己的性格、情绪特征等方面来分析自我的心理，这也是认识自我心理的一个重要方面。要知道一个人在情绪状况上的好坏，可以在一定程度上制约其整体水平的发挥。下面就谈谈截拳道中对自我心理状态认识的一些关键因素，希望练习者能从中有所启发和认识。

一、自我支配情绪的稳定性

在实战中，自我支配情绪的稳定性反映了拳手个人情绪的起伏和波动的程度。而且截拳道又是对抗性很强的运动项目，因此练习者往往要在心理极度紧张和生理疲劳的影响下，去完成各种难度较高的技术与战术动作，而且对手此时也在进行思

维，他也有可能随时变换行动策略等，如果练习者能够准确的预测到对手的意图，就可以节省大量的体能和神经能量，并找出破敌之术，那么战术思维也就更加富有成效。

在搏击中，拳手能否做到情绪稳定，是提高截拳道搏击技术和比赛成绩的重要因素。因为有些优秀的拳手能在获得较好的成绩后，仍不断的进行总结，努力进取，勇于创新和开拓、并敢于向传统的观念进行挑战，其中李小龙的成功便是一个典型的例子。而有些心理素质差的拳手则可能会因为一时的失利，就灰心丧气，结果是前功尽弃。在这里，情绪便是前者得以稳定发挥的最基础的素质，而后者则是情绪稳定性较差的具体反映。

二、拳手自我支配情绪的强度

在截拳道的训练中，练习者自我支配情绪的强度主要表现为当身体受到外界的刺激后，这种刺激对本身所产生的影响的程度如何，以及自我控制这种影响的程度如何。例如，昂扬的斗志和振奋的精神，可以提高拳手的反应速度、知觉敏锐性、战术思维的敏捷和有效性，更可以发挥身体内在的巨大潜力。相反，恐惧、过分激动或冷漠等消极的情绪，则会使拳手的注意力得到涣散，反应也会下降，以及距离感丧失，战术思维贫乏和具有局限性等等。而且无论在体能训练，还是技、战术的训练中，拳手都会感受到几种或某种混合情绪在内心中得以体验，并支配着自己的行动。

比赛中的一些特殊条件和情况，如比赛的规模、个人比赛动机及个性特征、双方的实力对比等，将会使得竞赛中体验到的情绪强度和激烈程度比平时训练中要大得多。而且这时无论是积极的还是消极的情感体验所产生的对行动的影响，也比平时训练时要深刻而强烈得多。例如，当比赛进行到白热化程度时，拳手的情绪便会达到一种陶醉状态。在此影响下，拳手的注意力高度集中，反应极快，战术思维也异常活跃。即使身体疲劳甚至产生了疼痛，也会全然不知。这些现象，在平时的训练中一般是不会出现的。反观一个新手初次参加重大比赛，往往会产生过分激动的情绪状态，而表现出运动感和知觉较为迟钝，反应缓慢，以及没有洞察力，他平时非常熟练的动作这时也会变得僵硬、不协调。因此在训练中，尤其是在比赛中，应将紧张、激动的情绪调整到一个适宜的水平，因为过强的或过弱的情形都将不利于技、战术水平的发挥。

三、拳手自我支配情绪的把握性

在截拳道中，自我支配情绪的能力反映了情绪对人的行为影响，以及对人的反应能力的影响。在比赛中，有人在赛前或比赛中会紧张得不能自我控制，并伴随着

多种不良情绪的产生，例如有些拳手的情绪会随着比赛进程的变化而起伏不定，有时可能会为刚刚打中对手而兴奋不已，但又会因为被对手重击而惊恐不定；有时也会因裁判的偏袒而感到愤怒；又有时会因为对手的突然失误而感到狂喜等等，由此可见比赛或打斗时的情绪是极易变化的，当然它也会影响到机体的变化和技、战术水平的发挥。所以，培养拳手稳定与积极的情感是很重要的。另外，还要用理智来控制消极的情感，并学会经常检查自己的内心体验，而不要去做情绪的奴隶，而是做情绪的主人，如此才能使良好的情绪为训练和比赛进行最佳的服务。

在对抗中，有的在结束一局比赛后，能利用休息时间很快的控制住场上的亢奋情绪，并进行积极休整，以准备进入下一回合的比赛。而有的人虽然说在格斗场上亢奋不足，但下场后仍无法控制情绪，从而无法进行积极与有效的调整，表现出了自身控制能力的不足。所以说，搏击中能否达到自如的控制自我，也是格斗成败的关键因素之一。实际上，我们应该积极的总结在学习搏击技术过程中的失败或失误的教训，并分清主次，进行弥补回纠正，而不是急于否定自己。在练习中更要及时调整训练的方法与技巧，这样才能有利于对情绪的把握与进行自我控制。

第6节 截拳道的心理训练

在截拳道中，通过心理训练可以培养个人自我控制的能力，以及由此最大限度的激发人的内在潜能；还能在训练过程中，对自己的行为有较为客观的自我评价。实战训练中的心理训练是相当重要的，它可以使我们的训练从人的心理上有一个互补性的积极效益，这是现代搏击训练中逐渐引起重视的训练内容。为了使练习者能更好地学习和掌握实用心理训练的内容和方法，使之达到有目的、有计划的逐步提升自己，我们将按照截拳道的训练原则来分别给予指导。

一、截拳道身体训练中的心理训练

在进行心理训练时，需要通过对技术动作的想象，才能对技术有较深化的理解，或创新现有的技术。欲掌握良好的技术需要具备一定的身体素质，因为如果没有力量、速度、耐力、灵敏等基础素质的保证，很难完成对技术的系统训练。而所谓的“力不从心”，“心有余而力不足”等说法，就充分说明了身体素质在搏击训练中的重要性。

据李小龙要求，身体训练中的心理训练，可分为三个方面去体验，它们是暗示与放松训练、自我意志品质的训练与集中注意力的训练。

（一）暗示和放松训练

这种训练是通过语言暗示（包括他人或自我的），来调节本身的植物神经系统，使自身的肌肉和神经得以放松的方法。另外，我们还可在肌肉放松的同时或稍后，再默念一些包含一定意愿的“语言”，来达到自我动员、振奋精神与使机体处于最佳竞技状态的目的。

其具体练习方法如下：

1. 开始时，可舒适的坐或卧，待姿势确定之后，应尽量使心绪安静，并进行自我暗示，如“我非常安静”等。同时还要调节呼吸，也就是进行有节奏的呼吸，使之更加深沉、安静。

2. 需对心血管系统施加影响。通过这一步的暗示练习，用来调节自己的心率。可采用的暗示语有，“我的心跳均匀有力，我的心跳有节奏”。而且在意念的同时，还要感觉到自己的心脏正有节奏的跳动着。

通过上述活动，能使拳手有意识地调节肢体由呼吸进入内脏、及心率和大脑的活动状况，从而调节人的植物性神经的机能，使肌肉得到放松，并消除疲劳和解除紧张，并直至达到储备生理、心理能量的目的。对要参加比赛的拳手来说，不仅要学会控制肌肉的放松，调整兴奋和抑制的平衡状态，还要动员拳手身心两方面的全部潜能，从而更好地进入竞技的状态，进而使拳手处于精神振奋和神经肌肉的积极状态；然后可转入自我动员。而自我动员的暗示语可以是：“我的整个身体得到了很好的休息”，“我已经积蓄了足够的力量”，“我的自我感觉良好，我要去展现自己的力量”等等。反复几次后，会感觉全身充满了力度与精神振奋，接着可再结合相应的准备活动，使机体进入高度积极的状态，在此种充满了斗志的情况下，胜利已经是在望了。

（二）自我意志品质的训练

在截拳道中，进行自我意志品质训练的目的是为了发展和完善并实现自我意志的行为，以及培养不达到目的决不罢休的顽强拼搏精神，并努力去克服在自我行为中所出现的各种偏差性问题。特别是当拳手到了最艰苦的时刻时，如体现体力不支或受到连续打击后，仍然能够毫不畏惧，这种勇敢顽强的战斗精神更需要巨大的意志努力来支撑。而所谓的“意志努力”，是指拳手为达到目的，去克服困难并自觉的使自己的身心处于一种紧张的能动状态。在这里，意志努力的程度大小与克服困难程度的大小成正比。而且克服的困难越大，所需的意志努力程度就越高，也就越能表明他具有坚强的意志品质与获胜的必备条件。

在进行意志品质锻炼时，还要求拳手首先要为自己制定一套完善的训练计划，该计划的主要内容包括：速度、力量、耐力的练习，并定出各项训练措施所要达到的指标数。计划要首先符合自己的实际情况，因为如果标准过高的话就可能会达不

到，如果标准过低的话也达不到必要的心理训练目的。当拳手完成一个阶段的训练计划后，还可以重新再制定新的以及难度更高的计划指标，使自己的意志与技术得到双重提高。

在具体的训练操作中，很重要的一点是，在完成每一个练习系列时，必须要按要求达到计划指标，特别是在训练相对困难的时候更应鼓励自己而去坚决完成计划，不应出现拖欠训练内容的现象，否则就难以培养出良好的心理意志品质。当然面对同样的外部困难，不同风格与心理承受能力的拳手也会有所不同。其中具有坚强意志的拳手面对困难时可能会毫不动摇，并不需要用很大的意志努力就能克服，而有的拳手则可能会望而生畏，退缩不前，并直接影响到了本身技术水平的发挥。

根据李小龙的训练计划，培养意志品质可从以下几方面着手：

1. 要培养拳手具有远大的目标和高尚的道德情感。因为一个人的目标越远大，以及理想越崇高，则越能在行动中表现出意志力之坚强。而道德情感又是意志的动力，它可以促进人的意志的形成和发展，使自己在面对困难时能自如应对。如果拳手在场上能正确的于瞬间对事物作出判断，并毫不迟疑的采取攻击或防御行动，将是克敌制胜的最佳措施。

2. 拳手需在训练中和比赛中磨炼意志。因为训练和比赛经常是在各种内外交困的情况下进行的，所以教练员可以有意识地激励拳手要树立克服困难的信心，要让他知道困难可以去磨练与激励他自己。而且在克服困难的过程中，还可以有效地培养拳手的独立、勇敢和果断等意志品质。据截拳道的训练原则，对于一些意志品质较为薄弱的拳手，可以采取下列措施进行锻炼与改进。

（1）激励法：教练员应介绍和宣传拳手们所尊敬的优秀拳手的坚强意志，以激励拳手们产生强烈的仿效的愿望，并进而付诸于实施行动。而且同时还可通过大强度、大密度的训练来刺激机体，使之能承担更大的运动量，并使其自身的潜能得到最大限度的开发。

（2）诱导法：即教练可以人为地设置一些困难条件，来培养拳手面对困难时的解决技巧、信心和决心。

（3）强制训练法：即教练通过一定的管理和训练手段，要求拳手去圆满的完成各种任务。并培养拳手严格的组织纪律性，加强其责任感，使其在关键时刻能冲得上，以及打的赢。而且在遇到危险和困难时，仍能够毫不迟疑的行动，并采取积极的措施去获得最后的胜利。另外，勇敢和信心也是密不可分的，因为只有充分相信自己的力量，以及相信自己的行动能够成功，才会促使自己去毫不迟疑地行动。面对困难，勇敢可以使拳手能够调动自己一切潜在的力量，并克服身体和心理上的阻力去坚持战斗，直至最后夺取胜利。

3. 意志的自我培养。在截拳道的训练中，要将外在的严格要求变为内部的性格特征，主要还是通过对拳手的自我培养、自我教育才能起到决定性作用。在意志的自我培养中，要求练习者需注意以下事项：首先在训练或比赛时要自觉地养成自

我监督、自我约束的习惯，因为对武学的修习本身就是一个对自己不断完善的过程。再者，欲掌握意志力自我培养的原则，那么无论干什么都要有一个明确的目的，并以此来激发自己的行动动机，而且还需要善于预测自己的行动结果与效果，以此来检查自己的行动还有哪些不完善的地方，以便改正。

（三）集中注意力训练

在实战训练或比赛中，人的注意力很容易受到主、客观条件的影响。因此如何保持注意力的高度集中，是比赛获胜的重要条件。而且注意力的分散，往往是情绪波动、杂念过多或是精神和身体的疲劳，以及对比赛环境的不适应等原因造成的。但从注意到集中，必须要通过一段时间的训练才可以达到，并需加强注意的稳定性，提高对外界的抗干扰能力。

进行注意力训练的目的，是为了加强自我心理活动对一定事物或活动的指向和意识集中。在训练时，特别是在完成一次最大负荷练习之前，必须完全摆脱其他别的可能的刺激，其中也包括摆脱掉练习的困难性及练习的危险性的想法和不能完成动作的可能性，以及可能产生的错误等种种杂念和想法，而应把心理活动放在意念动作的要领上。这也是培养拳手注意力集中和情绪稳定的绝佳手段。

李小龙经常采用的锻炼注意力集中的训练方法有：

1. 培养拳手对搏击运动的浓厚兴趣和良好动机。这样将有助于提升拳手进行训练、比赛时的全神贯注程度。而且，欲有效的培养良好的注意力，还应把注意力集中在如“丹田”这样的部位或内脏器官上，使得外界事物对自己不起或尽量少起影响作用。

2. 在日常生活中，习武者在处理事情时要有主见，判断要准确，作出决定要果断，以此来养成良好的思维习惯。

3. 拳手还要利用念动训练法来培养自我注意力的转移。例如：可用暗示语来进行调节：“我的身体得到了很好的休息”，“我积蓄了充分的力量”，“我具备了惊人的速度”，“我全身的肌肉强健有力”，“我是最强者”，“我要找一个目标来发泄自己的打击能量”等等，从而使机体进入高度积极的状态。

二、截拳道的技术训练中的心理训练

在截拳道中，心理训练根据实际情况可分为4类练习。它们分别是：运动感觉的训练、思维品质的训练、模拟训练和重现表象的训练。

（一）运动感觉的训练

运动感觉训练的目的，是为了提高身体运动时位移状态感、对周围物体的距离感等的感觉能力。在许多虚习武者中，我们发现在学习掌握技能、提高技术、临场

发挥等方面都存在认识过程的差异性。例如有的人善于观察而记忆特别好，对别人的优点可以说是过目不忘；而另有一些人则是勤于思考，即用“脑子去打”。这些特征的形成和发展，与运动感觉的训练及教练的平时指导方式、训练环境以及自身的个性特点有关。

搏击运动所需要的运动感觉能力，是在一般能力的基础上发展起来的，并有着自己的一些比较特殊的方面。而搏击运动要求拳手要有极快的反应和起动速度，精细的距离感，良好的注意力分配能力，以及有效的敏捷的战术思维能力，而且这些要素都可以通过实战训练与比赛来获得。在训练时，拳手可通过运动中的快速反应与移动等方法，来提高身体运动时的位移和空间感觉。

以上介绍的是常用的基本训练方法，在运动实践中教练员和拳手也可以根据个人的具体情况，灵活加以运用或创造出更好的方法。

（二）思维品质的训练

在截拳道中，拳手进行思维品质训练的目的是为了提高对技术训练的分析能力，以及培养自我对事物感性认识上升为理性认识的过程和结果。由于训练与比赛均需要实施一系列的技术和战术，而这些技、战术在什么形势下运用和怎样运用，思维将会起到组织与调控的重要作用。由于比赛中的时效性很强，故而要求拳手必须在刹那间经过分析、判断，并决定对策，然后再付诸于行动。因此战术思维的手段、形式不象一般思维的心理状况，能有比较充裕的时间来进行判断、推理，而是必须依靠过去的经验，并且完全凭直觉形象来与瞬间解决战术任务。因此，大量的、丰富的有关搏击的知识经验是决定思维品质的重要前提。

练习时，可首先对自己所掌握的技术动作进行拆散分析，通过分析与思考后再对该技术的特性给予恰当的总结和评价，找出其优与劣之处，以及探讨在实战中的具体运用时机为何？也就是通过不断的分析、体验来加深对动作的理解。而且，我们还可要求在技术训练中对某一动作提出自己的设想，例如：“这样做这一动作如何?”“那样做又如何?”“怎样才能更有效地发挥自身的技战术水平?”等等。对动作提出假设后，再进行假设性检验，以便从中认识其合理性与不合理性，这是培养自我创造思维能力与意志品质的有效方法。

（三）模拟训练

所谓模拟训练，就是拳手根据比赛的对手、环境等各方面的了解与分析，作出适应这些情况的训练安排。模拟训练的内容，应尽可能的与比赛或实际搏击时的情况相似，并需加强应付各种情况下变化的适应能力。模拟的方法有实景模拟和语言、图像模拟两种。

首先是实景模拟，也就是在训练过程中，设置逼真的运动竞技的情景和条件，让拳手能感到训练的情景和正式比赛时是一样的，并通过这种训练来适应即将进行

的对抗。另外，对于对手技术的模拟也是相当重要的，即要求陪练员必须采用对手的打法风格来帮助参赛队员提高在比赛中的适应能力。至于语言、图像的模拟，是拳手利用语言和图像进行表象的模拟练习。如我们可通过描绘未来比赛的情形等，来引起拳手大脑的暂时神经联系活动；或者是重温过去成功的比赛图片来进一步激发自己的斗志，从而形成对比赛情境的先期适应，因为这样将有利于实战或比赛时的心理稳定。

（四）重现表象的训练

在截拳道中，进行重现表象训练的目的，是为了加深对自身已获得或已掌握的技术在大脑中的巩固过程。而在训练中所采用的重现表象的训练方法主要有：

首先，拳手可在每次训练课后或在晚间休息时，排除干扰静坐下来，回忆当天的训练情景，将训练中最主要的技术动作做仔细的回忆。这一练习可以象电影中的慢镜头那样去进行，以强化和加深对动作的印象和理解。另外，还可以在头脑中想出一至数个自己认为在完成训练时最成功的图像，并尽可能持久地保持这一图像，使它在头脑中能够很清晰的反映出来，也就是使它在大脑中定位。果真的话，当你走上竞技场时，你自然会在恰当的时机，自如地施展出这些印象较深以及本能化的动作来，从而于瞬间制敌取胜。

三、截拳道实战训练中的心理训练

截拳道是一项技术结构简单、实用，但在对抗中却变化莫测的搏击运动。在这项对抗运动中，人的心理活动是极其复杂与多变的。因此，我们如果不能有意识的根据搏击运动的特性来训练自身的心理活动，我们就无法真正适应这一竞技运动。

截拳道实战训练中的心理训练方法有：情绪的自我调节训练、自我控制的训练、实战、念动训练与实战心理假设训练等，现分别详细介绍如下：

（一）情绪的自我调节训练

在截拳道中，进行情绪自我调节训练的目的，是为了培养拳手自我良好的心理环境，以便能适应实战和竞技场上的需要，并使拳手学会调节和控制自己肌肉的紧张和放松程度，以及控制心理的激动和稳定控制，或者是情绪的积极调动与克服消极情绪的能力。

具体的练习方法是：首先静位站立，两臂放松用来体会自己身体肌肉群的紧张和放松过程。另外，还可运用自我暗示的方法来加强自我的控制能力。例如，当你马上要进入比赛场地时，可能由于紧张和激动会变得很兴奋，难以平静下来，此时教练可让拳手暂时避开比赛场地，不看正在进行着的与自己无关的比赛，然后静坐下来听听音乐，同时还可给拳手做一些适度的肌肉按摩，帮助他放松肌肉与心情，

以此将拳手的过度兴奋加以抑制、转移或转化。

（二）自我控制的训练

在截拳道中，进行自我控制训练的目的是为了使自我身心获得或保持有实效的动作行为，以增加成功的可能性。在克服情绪波动、甚至疲劳的训练中，拳手往往会出现厌倦、甚至痛苦的心理。这时，可把其思想转移到和当时所完成的任务无关的思维去，或自觉的检查完成所规定动作的数量与质量。当然在训练中还须学会放松紧张的心态，因为这样将会有助于提高心理素质。

自我心理控制的训练方法有：拳手首先要运用自我辨论来掌握自我主动权。例如，当实战中被对手击中或自己处于不利状态时，重要的一点是要控制自我的焦虑和不安，并将焦虑的心情变化为动力，从而迅速找出自己的缺点，并快速加以修正。另外，在比赛前应多设想一些困难的情景及相应的解决措施，这对于比赛时的自我控制能力也是极有帮助的。在以上这些心理因素的综合影响下所形成的运动活动，才能真正有助于拳手自觉地加强和动员身心的力量。拳手还可利用自我建议来增强自我信念，例如可通过重复想象过去成功的体验，以及穿着自己在过去成功的搏斗中所穿过的衣裤，来增强自己的必胜信念。再者，拳手也可以通过自我暗示来发挥自我的潜力，例如可用自己的思想来控制自己的情绪，或用自己的语言来控制自己的思想，如“移动起来，不要停顿”，“逼上去令对手无路可走”，“果断迎上去给予对方以致命一击”等等。

（三）念动训练

念动训练是拳手有意识地系统地在大脑中再现已形成的搏击动作的表象。在这里，动作表象的重视过程所产生的运动反应，属于意念运动，也就是念动。它是进行表象或想象某一动作时，伴随相应的肌肉运动从而获得打击的效果。其原理是当产生一种动作表象时，总会产生实现这种动作的神经冲突，并在大脑皮层中枢产生兴奋，使原有的暂时神经联系恢复，并引起相应的肌肉活动；同时也会产生正确的动作的动力定型效应，从而有助于加快动作的熟练程度和强化对动作的反应速度。

在截拳道的训练中，拳手可通过语言念动来重视过去最佳的竞技状态的运动表象来刺激自己。这种念动，可以是比赛的情景，也可以是自己进行高效的功力训练时的表象，特别是自己的重踢能将重型沙包踢飞出去时的情景。当然，这都必须是积极的、正确的、成功的内容。因为这样可以唤起拳手的信心，并在一定程度上消除其紧张情绪。

（四）实战中的心理假设训练

在截拳道中，拳手进行心理假设训练的目的是为了通过心理假设训练，来提高自我的战术思维能力，以及培养技术动作的创新、组合能力，还可以锻炼自我适应

实战的能力。其具体练习方法是：

练习时，首先可将自己置身于实战搏击的假想之中，并想象对手正在发起进攻，而自己已用各种防御技术进行防守并不失时机地发起反击。但须注意，练习时可尽量将训练场地布置的和比赛时的一样，并按实际比赛时的时间去要求，总之要尽力达到与正式比赛尽可能相同的情景去进行实战性的假设、模拟训练。通过以上这些心理上的适应性训练后，对搏击技术的发展与提升，相信会有一个飞跃。

第 7 节　截拳道的心理训练阶段与任务

在截拳道的训练体系中，心理训练和身体及技、战术训练一起组成了其现代与科学的训练体系，它们是缺一不可的。而且科学研究表明：人的运动潜能的发挥，在于体能、技能和心理因素的有机结合，而且心理训练在整体的训练体系中所占有的地位因项目、人的心理特点不同而有所差异。

在实战训练中，心理训练的有效性能保证拳手获胜的比率增加 20～35%，甚至还会更多。因此，试想一个拳手如果其本身的距离感就较差，并且反应迟缓与意志不够坚强的话，再加上其情绪起伏不定，那么他在搏击中取胜的可能性就不大。并由于训练和实战比赛是一个有机的连续体，而且又会因为各自所面临的任务性质和所处的环境条件而有很大的差别，所以心理训练又可分为两个阶段去练习，它们是短期心理训练和长期心理训练，现分别介绍如下：

一、截拳道的短期心理训练

在截拳道中，短期心理训练是指拳手学会利用意识调节和控制自己的心理状态，使之能够在比赛中保持心理上的相对稳定性，并能够形成最佳的竞技状态，以便充分发挥出自身的运动潜能和各种训练手段。

练习时，可自赛前 1 个月或赛前 2～3 周开始，其具体任务是；首先使拳手了解此次比赛的意义，以激起拳手良好的比赛动机。其中最主要的是培养他们的较高层次的情感：如爱国主义感、荣誉感、自身价值的体现等等。这又要求拳手对训练和比赛的目的、任务的社会意义有深刻地认识，一般来说，训练、比赛的动机应以社会意义的动机为主，而且以较高层次的情感为支配地位时所产生的情感体验大都是积极的、增力的。同时，还要搜集和研究将面临的比赛，以及包括对手的心理素质等各方面的情况，然后从身体、技战术水平与心理素质等方面进行比较，并制定出克敌制胜的策略和战术来。在提高拳手意志品质、信心和战术思维的条件下，还要训练他们善于克服各种困难和应付突然产生的障碍的能力，从而使他有足够的信

心去完成比赛任务。

二、截拳道的长期心理训练

在截拳道的对抗中，拳手为了取得比赛的胜利，不仅仅要从身体、技术、战术等方面去进行准备，还要从心理方面去进行深入细致的准备和训练，以便形成最佳的竞技状态，并在极度紧张的比赛中能发挥出自己应有的技术、战术水平。而所谓长期的心理训练是指教练要有意识的对拳手的心理过程和个性心理特征施加影响，以发展其较高水平的心理品质。为此，有些心理品质需在长期的艰苦训练中去培养和完成的，这是因为这些心理品质不可能会在较短的时间内靠突击抓一下就能达到的，因此拳手必须坚持不断的对自己进行逐步完善和锻炼。同时，训练的水平之高低也是由训练的长期性、艰苦性和科学性所决定了的。

教练员应根据拳手本身的特点，以及拳手从事这项运动应具备的心理品质，并在整个训练过程中有计划、有目的的进行针对性的心理训练。目的在于培养拳手在最艰苦的条件下，动员自己的全部身心力量去长期克服一定困难的意志品质。

作为一名优秀的拳手，除了要掌握好上述要素外，还需学会控制和调节自己心理状态的方法。例如，对紧张情绪的调节、放松等，以及分心时重新集中注意力的能力，还有抗干扰能力和有效的进行心理恢复等。另外，进行长期心理训练的任务和目的还有以下几个方面：首先是培养对专项运动的兴趣，并不断进行发展与创新，以及对拳手意志性格特征的深化等，使拳手对实战或参加比赛具有高度的自信心和责任感。特别是要在关键时刻能表现出主动、机动、灵活、勇敢和果断的心理品质及打法技术来。

第6章

截拳道的粘手训练

粘手曾经是截拳道中的核心技术，但是现在在国内却受到了严重的忽视，因为有些人曲解了李小龙当年的一些话。根据李小龙的授业师兄黄淳梁的见解，截拳道的不少传人之所以在反应上要比李小龙当年差很远，最根本的原因是这些传承者们忽略了或放弃了咏春拳或截拳道所特有的粘手练习，事实上李小龙当年之所以可以减少或不练粘手，是因为他本身就已经有近20年的咏春拳或粘手功底，换句话说他的反应之敏锐程度与快捷程度已经达到了任何人都无法相提并论的程度，而其他人又有他这个功底与能力吗？如果没有的话，就不要轻言放弃。

源自于咏春拳中的粘手训练在截拳道中可分为三步去练习。

第1节　单粘手训练

单粘手主要用来锻炼你的手感，也就是通过“膀、伏、摊”三种手法来练习你的良好的手感，并精熟“膀、伏、摊”三种基本防御手法。

【动作要领】

双方面对面以咏春拳中的“二字箝羊马”站立（图8－1）；

右侧的拳手向前方伸出右手，呈手心向上的“摊手”，左侧的拳手则向前方伸出左手呈“伏手”，并以左手腕向下轻轻压住右侧拳手的右手腕（图8－2）；

接下来，右侧拳手将右手向内侧慢慢转动，也就是将右手由手心向上的状态而开始向内侧转动（图8－3）；

右侧拳手直至将右手向内侧慢慢转至手心朝向前方的状态为止（图 8－4）；

右侧拳手慢慢将右掌向前方打出，目标是对方的腹部，此时左侧的拳手则将左手贴住对方的右手腕，并顺势向自己的右侧牵拉对方的右手，迫使右侧拳手的右掌偏离其攻击路线（图 8－5）；

随后，左侧的拳手开始进行反攻，也就是先将左伏手变成拳（图 8－6）；

左侧拳手将左拳“沿中线”慢慢打向对方的正面要害处（图 8－7）；

而右侧的拳手则慢慢地将右臂抬起，也就是以“右膀手”去向右上方格挡对方的左拳攻击（图 8－8）；

右侧拳手将左侧拳手的左冲拳攻击成功的挡开（图 8－9）；

然后，右侧的拳手开始将右肘向下回落（图 8－10）；

右侧拳手继续将右肘下落，而左侧拳手也已将左拳变成了伏手（图 8－11）；

右侧拳手将右肘下落成右手心向上的“摊手”状态，左侧拳手则仍以“左伏手”向下轻轻压住右侧拳手的手腕，也就是说双方在做完一个完整的动作后，又回到了起势动作（图 8－12），当然双方可反复练习上述动作过程，直到精熟为止。

（图 8－13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23）为单粘手动作的另一侧示范，动作的要领是完全相同的，只是方向不同而已。

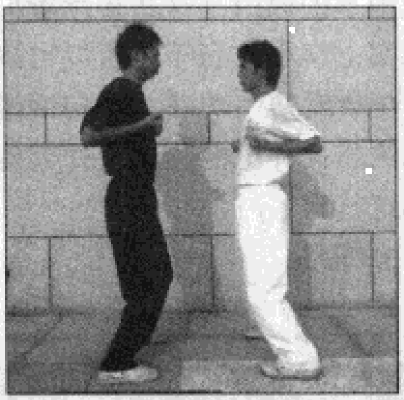


图 8－1

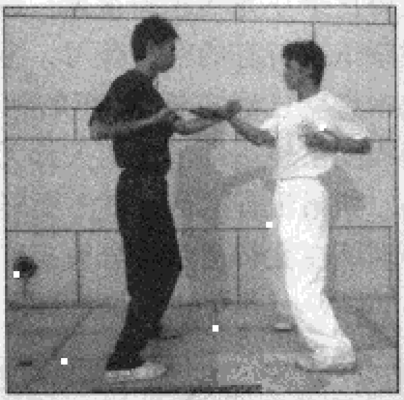


图 8－2



图 8－3



图 8－4

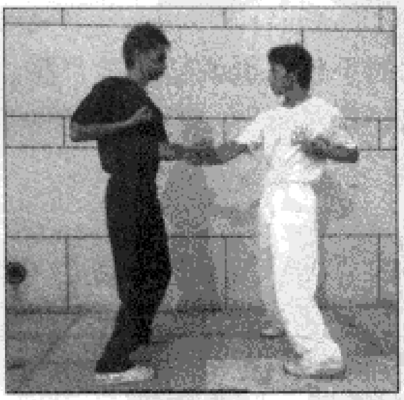


图 8－5



图 8－6


图8-7

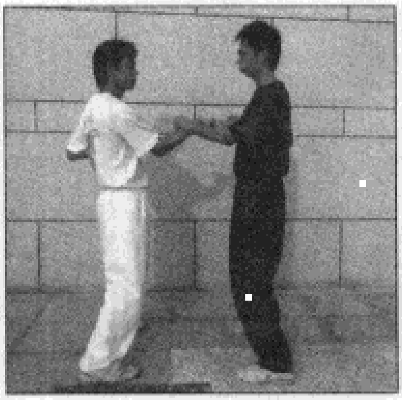

图8-8

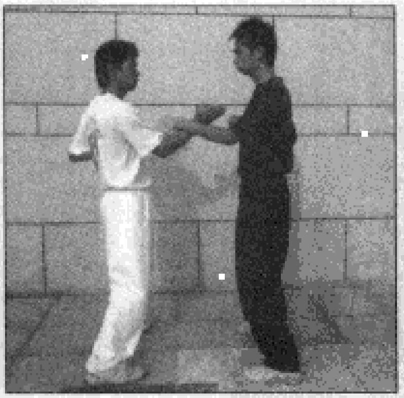

图8-9

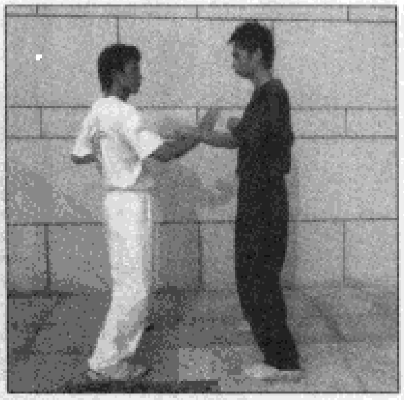

图8-10

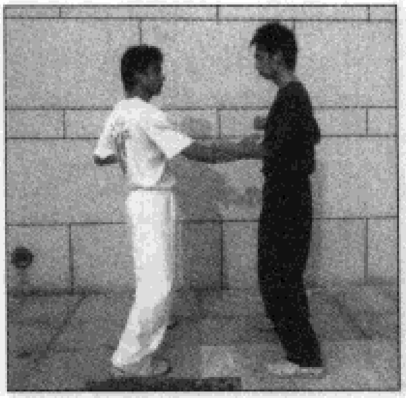

图8-11

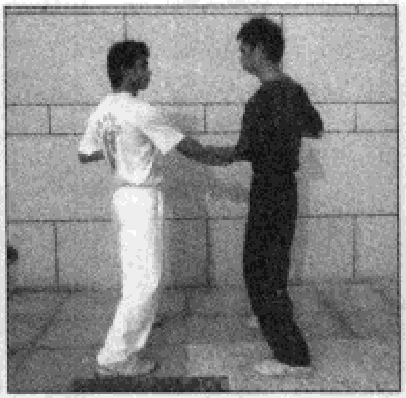

图8-12

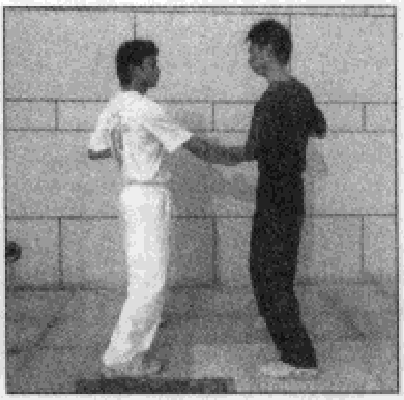

图8-13

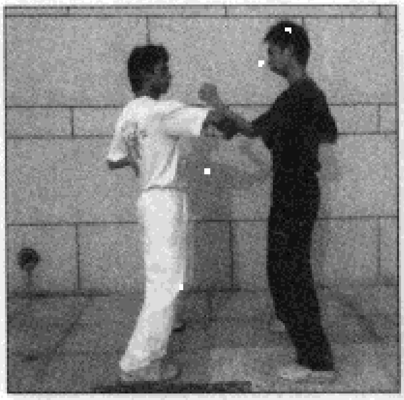

图8-14

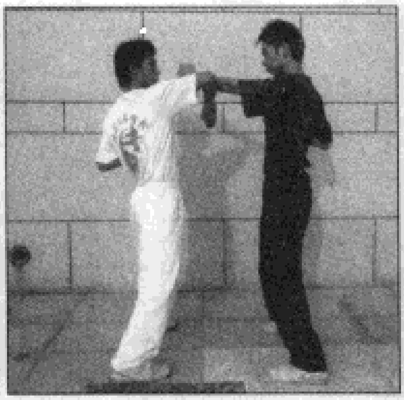

图8-15

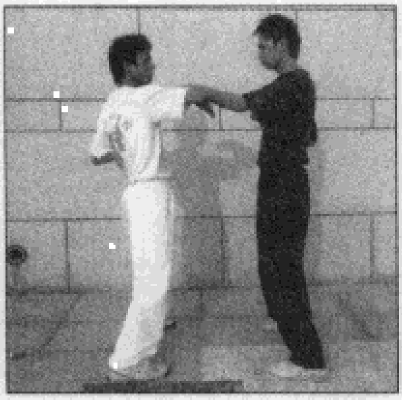

图8－16


图8－17


图8－18


图8－19


图8－20


图8－21

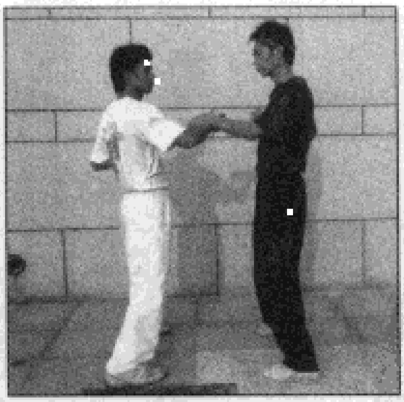

图8－22


图8－23

【动作要求】

1. 双方的动作一定要轻柔与自然，千万不可僵硬或斗力，否则就偏离了粘手的要旨。

2. 在做动作的过程中，双方的身体要稳固，不可随动作去晃动。

3. 双方的动作均须做到守中用中。

第2节　双粘手训练

待单粘手练至纯熟后，便可开始进行双粘手的训练，练习时双方仍须面对面站立，并将四条手臂搭在一起进行反复的锻炼，仍是以膀、伏、摊这三种基本防御手法进行强化训练。

粘手训练的奇妙之处，就是通过双方的手部的接触来感受到对方的用力，因为对方无论怎样用力，你用眼睛是无法看到的，因为力是在身体内部的，所以我们根本无法看到。对此我们只能通过手部的接触去感受到，而粘手就是用来训练这种感觉的。

【动作要领】

双方面对面以咏春拳中的“二字箝羊马”站立（图8－24）；

左侧的拳手向前方伸出右手呈手心向上的摊手，左侧的拳手则向前方伸出左手呈伏手，并以左手腕向下轻轻压住左侧拳手的手腕，同时左侧拳手用左伏手向下轻轻压住右侧拳手的右摊手（图8－25）；

接下来，左侧拳手开始将右肘向上慢慢抬起（图8－26）；

左侧拳手将右臂向上抬起至右膀手，而右侧拳手则仍用用左伏手向下轻轻贴住对方的右手腕（图8－27）；

随后，左侧拳手慢慢将右臂向下回落，右侧拳手则将右臂向上抬起（图8－28）；

左侧拳手的右臂继续向下回落，右侧拳手则继续将右臂向上抬起（图8－29）；

右侧拳手继续将右臂向上抬起成膀手（图8－30）；

左侧拳手则仍用用左伏手向下轻轻贴住右侧拳手的右手腕（图8－31），至此便完成了一个循环动作。

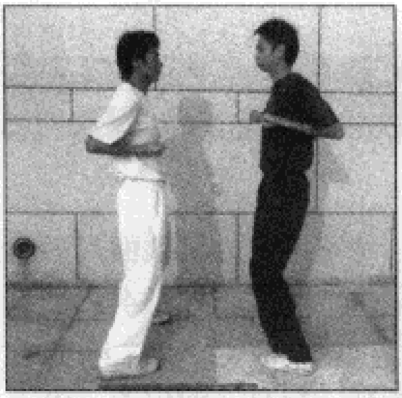
然后，左侧拳手再将右臂向上抬起（图8－32）；

左侧拳手继续将右肘向上慢慢抬起（图8－33）；

此时双方的四支手臂是轻轻贴在一起的（图8－34）；

左侧拳手再次将右臂向上抬起成右膀手，右侧拳手则仍用左伏手向下轻轻贴住对方的右手腕（图8－35），至此左侧拳手又完成了一次膀手动作，双方可以如此循环不息的练习下去。

（图8－36、37、38、39、40、41、42、43、44、45）为双粘手动作的另一侧示范，动作的要领完全相同，只是方向与角度不同而已。


图 8－24

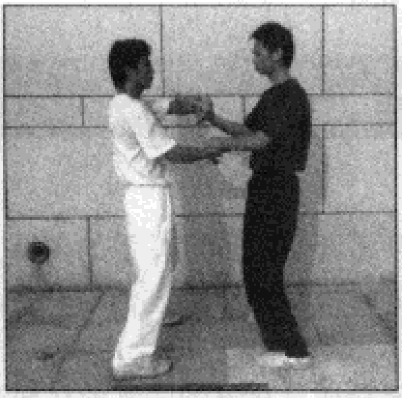

图 8－25


图 8－26

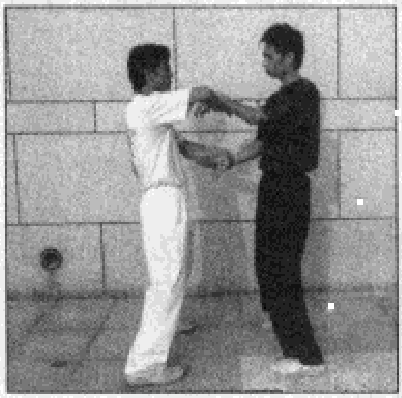
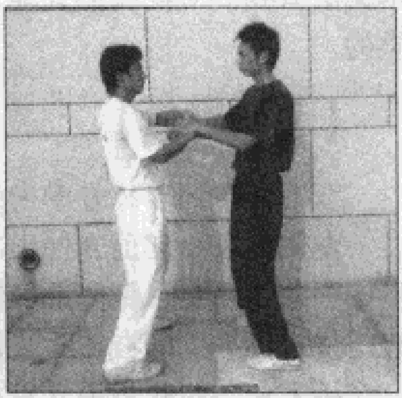
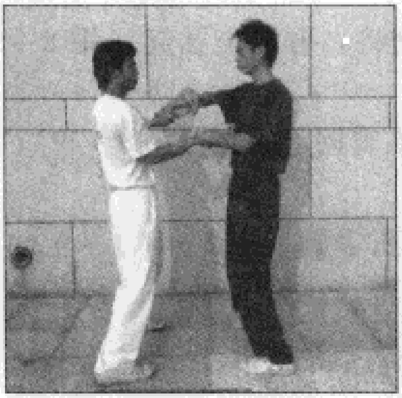

图 8－27


图 8－28


图 8－29


图 8－30

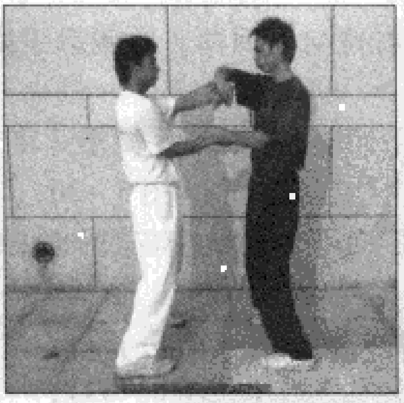

图 8－31


图 8－32



图8－33

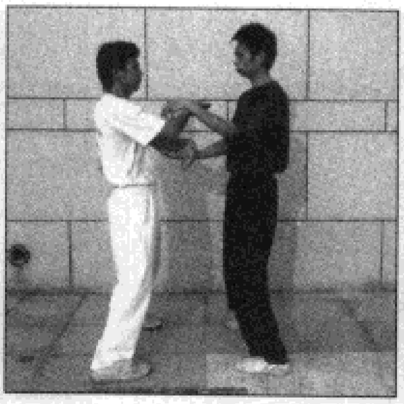


图8－34



图8－35



图8－36



图8－37

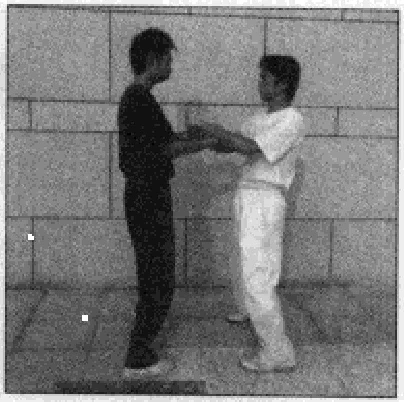


图8－38



图8－39

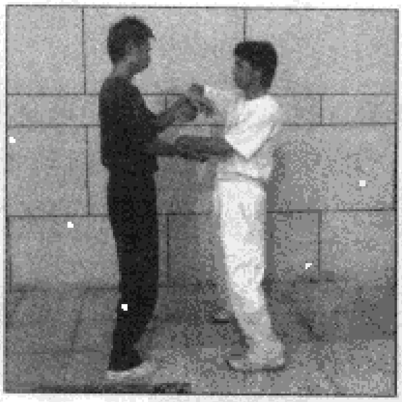


图8－40



图8－41

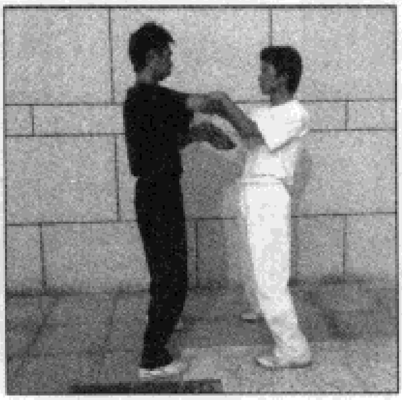


图 8－42



图 8－43

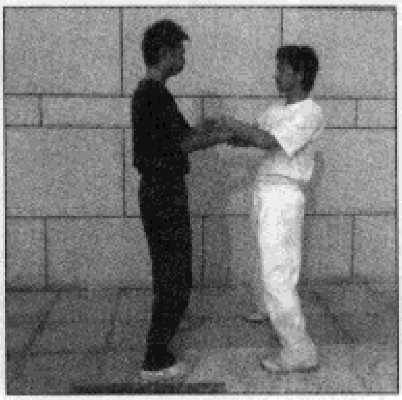


图 8－44

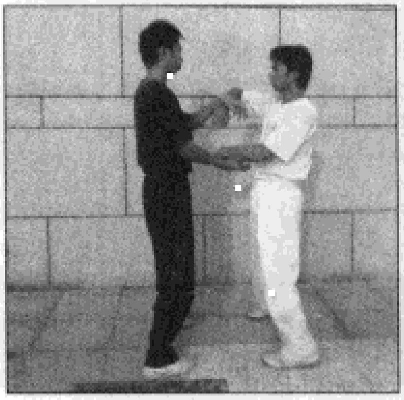


图 8－45

【动作要求】

1. 双方的动作一定要轻柔自然，千万不可使肢体僵硬或去斗力，因为一旦开始斗力就偏离了粘手的要旨，原因是双方如在肌肉紧张的情况下是无法感受到对方的用力和动作变化的。换言之，只有双方在肢体均充分放松与自然的状况下，才可清晰地感受到对方的任何用力动作。

2. 在做动作的过程中，双方的身体均要稳固，不可随动作去晃动。

3. 双方的动作均须做到自然与流畅。

第 3 节 过手训练

也就是将通过粘手练习得来的良好的手感，开始尝试运用到实战中去，因为无论在咏春拳中还是在截拳道中，进行任何练习的目的都是为了付诸于实战．当然，也必须是在粘手练习至纯熟的状态后才可过渡到过手的训练。

战例示范1：

【动作要领】

双方面对面以咏春拳中的二字箝羊马站立（图8-46）；

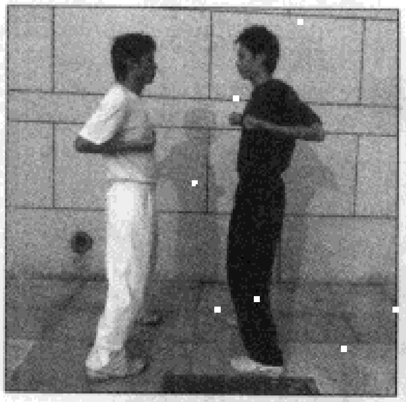
左侧的拳手向前方伸出右手，呈手心向上的右摊手，而左侧的拳手则向前方伸出左手并以伏手向下轻轻压住左侧拳手的右手腕，同时左侧拳手用左伏手向下轻轻压住右侧拳手的右摊手（图8-47）；

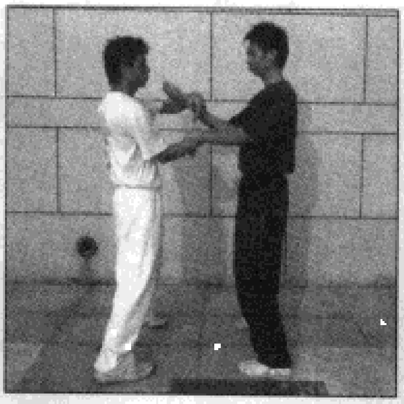
接下来，左侧拳手开始将右肘向上抬起（图8-48）；

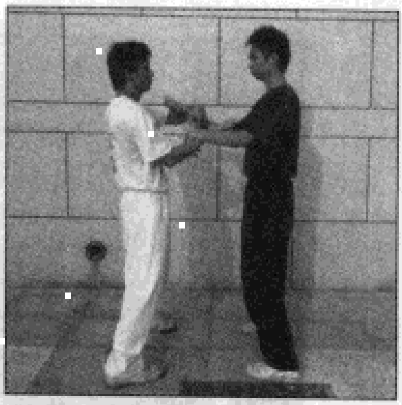
左侧拳手将右臂向上抬起成“右膀手”（图8-49）；

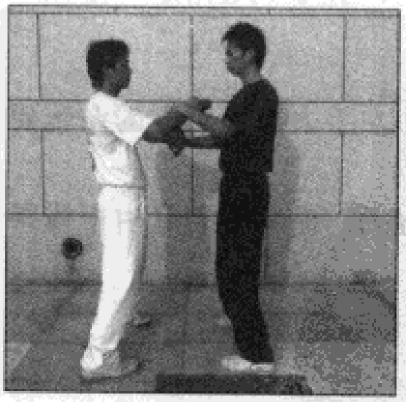
右侧拳手则仍用左伏手向下轻轻贴住对方右手腕（图8-50）；

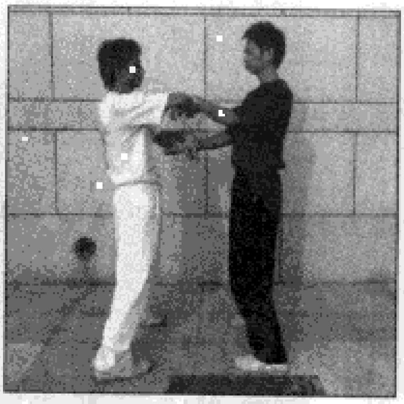
随后，左侧拳手迅速将左手上抬，用左手去抓握右侧拳手的左前臂或左腕（图8-51）；

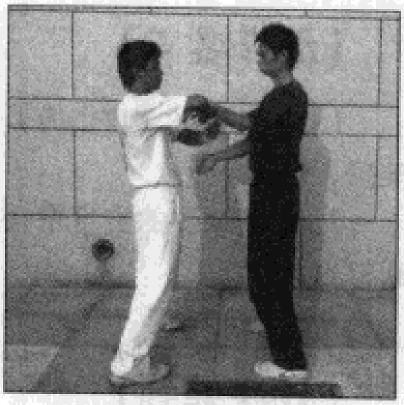

图8-46


图8-47


图8-48


图8-49


图8-50


图8-51

左侧拳手继续将左手上抬，去抓握右侧拳手的左腕（图8-52）；

左侧拳手在左手抓牢对方的左手腕并用力后拉的同时，迅速向敌方的面部攻出右直拳（图8-53）；

左侧拳手是双手同步做动作的，但两个力一个是向后方的拉力，另一个是极为强大的向前方的爆炸力（图 8－54）；

左侧拳手的右直拳快速、强劲、准确地击中了对方面部空当处（图 8－55）。



图 8－52

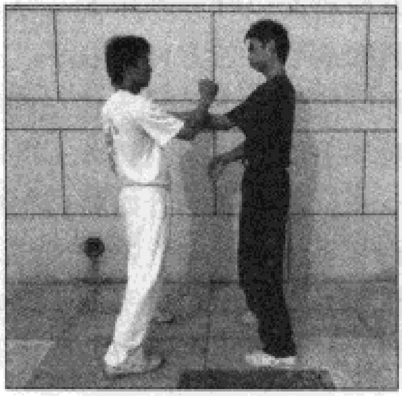


图 8－53

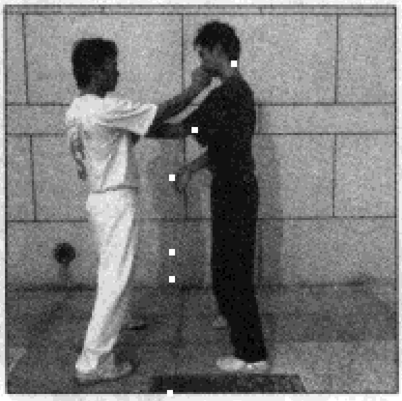


图 8－54

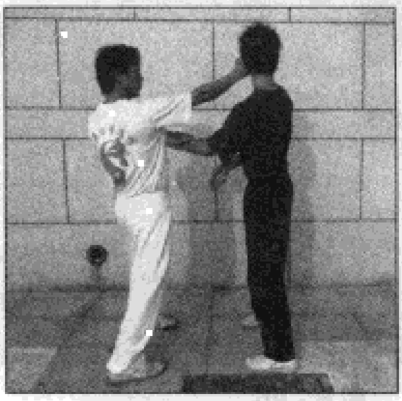


图 8－55

【动作要求】

1. 左侧拳手（攻击方）的动作一定要自然与快捷，左手去抓握对方的左腕要准确、快速。

2. 左侧拳手的右直拳向前方打击的动作要快速、强劲，而且必须是由中线果断打出。

战例示范 2：

【动作要领】

双方面对面以咏春拳中的二字箝羊马站立（图 8－56）；

左侧的拳手向前方伸出右手，呈手心向上的右摊手，而左侧的拳手则向前方伸出左手并以左伏手向下轻轻压住左侧拳手的手腕，同时左侧拳手则用左伏手向下轻轻压住右侧拳手的右摊手（图 8－57）；

接下来，左侧拳手开始将右肘向上抬起成右膀手（图8－58）；

左侧拳手迅速将左手上抬，即用左手由下侧去抓握右侧拳手的左前臂或左腕（图8－59）；

左侧拳手在用左手抓牢握对方的左手腕并用力后拉的同时，迅速将右掌攻向敌方的面部（图8－60）；

左侧拳手是双手同步做动作的，也就是左手向后方用力牵拉敌手臂，而右手则是迅猛的向前方攻出，并且用的是瞬间的爆炸力（图8－61）；

左侧拳手的右掌快速、准确、凶猛地击中了对方面部空当处（图8－62）；

给予对方以决定性的打击（图8－63）。

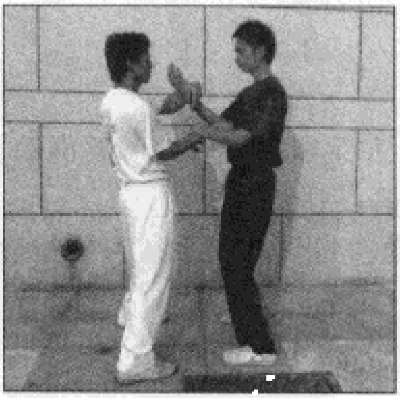


图8－56

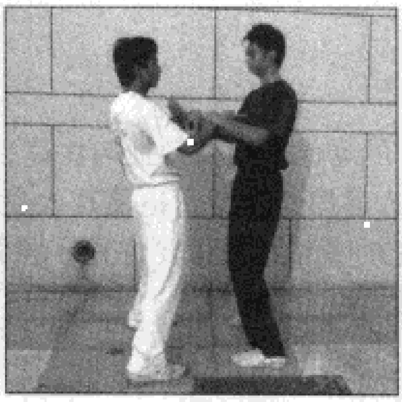


图8－57



图8－58



图8－59

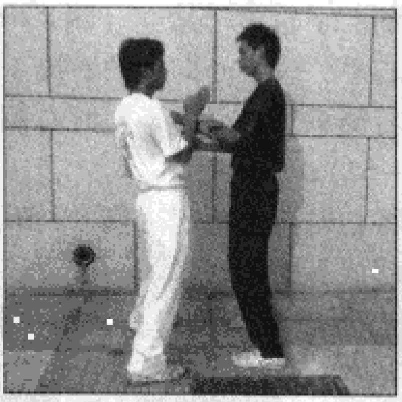


图8－60



图8－61

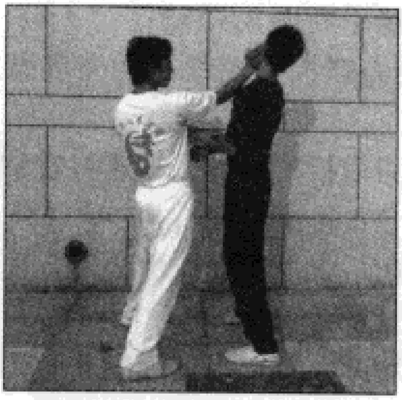


图 8－62

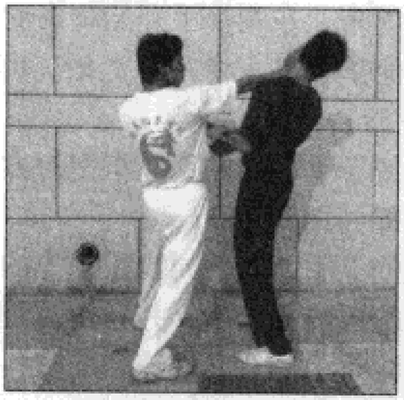


图 8－63

【动作要求】

1. 左侧拳手（攻击方）的动作一定要敏捷与快速，左手抓握对方左腕要准确、及时、快速，抓牢后还须猛力后拉其左臂，迫使其改变重心平衡。

2. 左侧拳手的右掌向前方打击的动作要快速、强劲，必须与左手猛力后拉敌方手臂的动作配合好，由中线闪电般地打出。

战例示范 3：

【动作要领】

双方面对面以咏春拳中的二字箝羊马站立（图 8－64）；

右侧的拳手向前方伸出右手，呈手心向上的右摊手，左侧的拳手则向前方伸出左手并以伏手向下轻轻压住右侧拳手的手腕，同时右侧拳手则用左伏手向下轻轻压住左侧拳手的右摊手（图 8－65）；

接下来，右侧拳手开始将右肘向上抬起（图 8－66）；

右侧拳手将右肘向上抬起成右膀手（图 8－67）；

随后，右侧拳手慢慢将右臂向下回落，左侧拳手则将右臂向上抬起（图 8－68）；

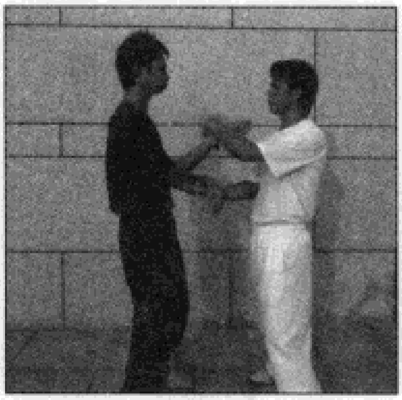
左侧拳手将右臂向上抬起至右膀手，右侧拳手则仍用用左伏手向下轻轻贴住对方右手腕（图 8－69）；

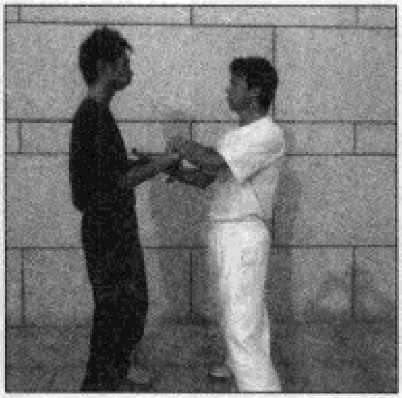
此时右侧拳手迅速将右掌由中线攻向对方的下巴（图 8－70）；

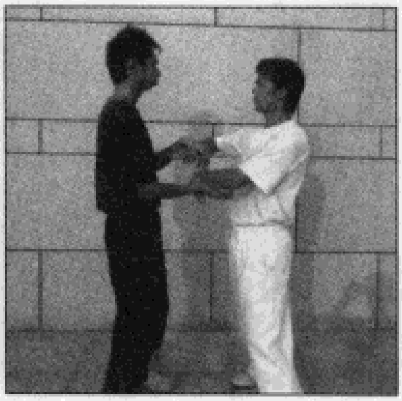
右侧拳手是在用左手往下、往回勾拉对方右手臂的同时，而将右掌迅猛的攻向前方的，用的当然是强劲的爆炸力（图 8－71）；

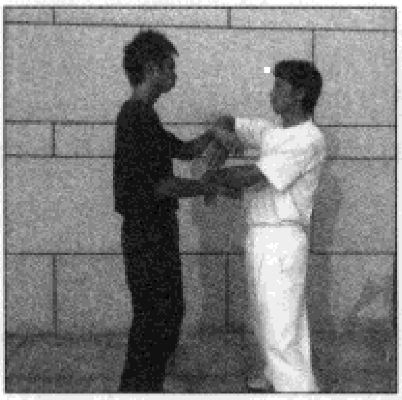
右侧拳手的右掌快速、强劲、准确地击中了对方面部空当处，给予对方以决定性的打击（图 8－72）。

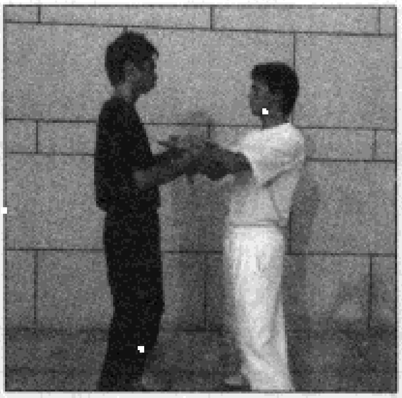
（图 8－73、74、75）为右侧拳手的右掌准确地击中对方面部时的正面示范动作。

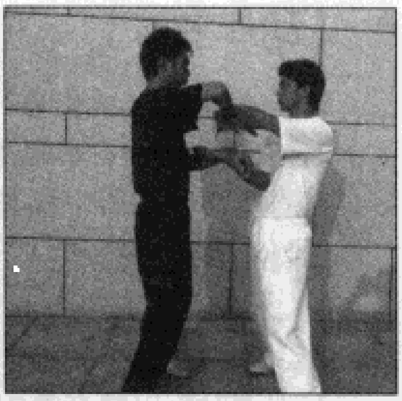

图8－64


图8－65


图8－66


图8－67


图8－68


图8－69

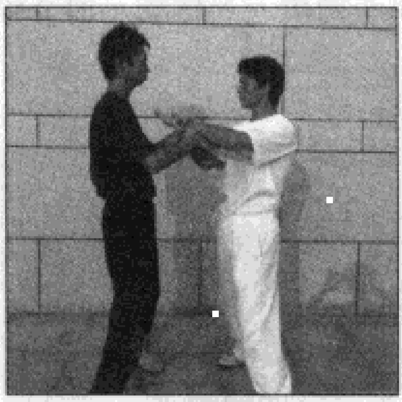
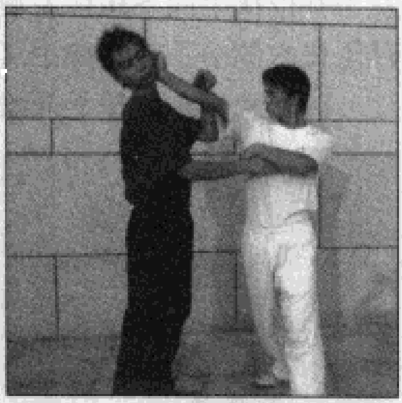

图8－70


图8－71


图8－72

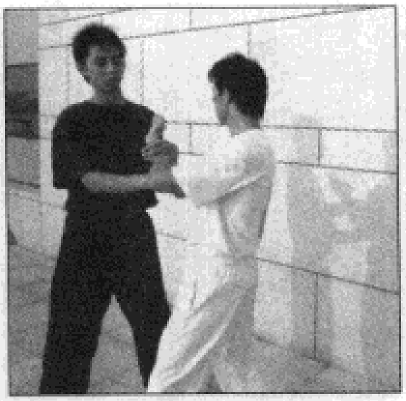


图 8－73



图 8－74

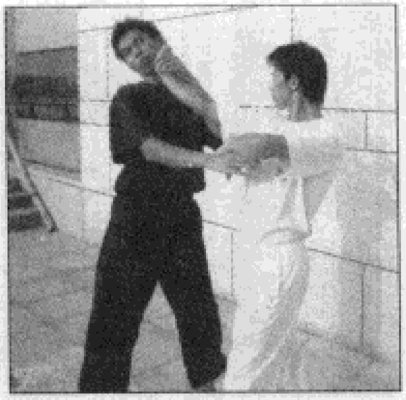


图 8－75

【动作要求】

1. 右侧拳手（攻击方）的右掌攻击动作一定要突然、直接与快速。

2. 右侧拳手的右掌狠击动作必须要与左手向后方勾拉敌方右手臂的动作配合好，其右掌必须是由中线去迅速攻出。

战例示范 4：

【动作要领】

双方面对面以咏春拳中的二字箝羊马站立（图 8－76）；

左侧的拳手向前方伸出右手，呈手心向上的右摊手，右侧的拳手则向前方伸出左手并以伏手向下压住左侧拳手的右手腕，同时左侧拳手则用“左伏手”向下轻轻压住右侧拳手的右摊手（图 8－77）；

接下来，左侧拳手开始将右肘向上抬起（图 8－78）；

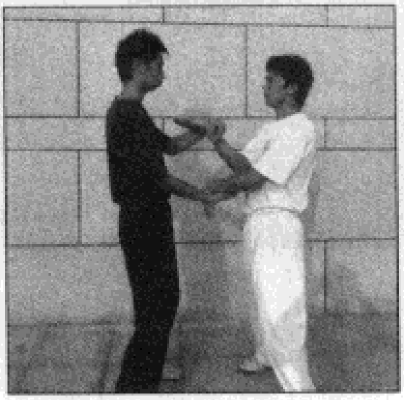


图 8－76

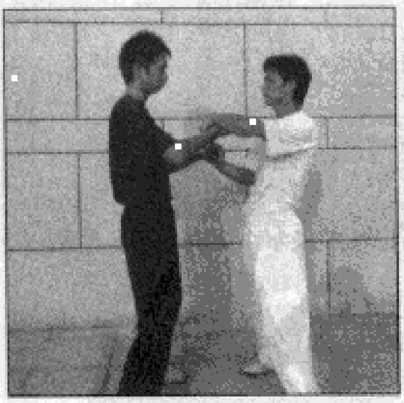


图 8－77

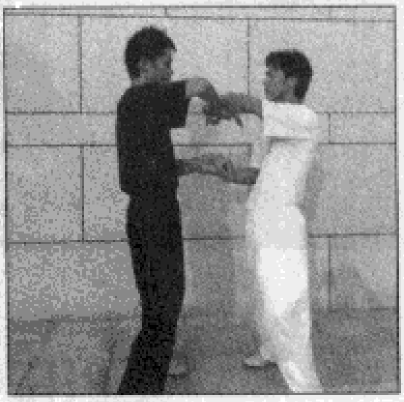


图 8－78

左侧拳手将右肘向上抬起成右膀手（图 8－79）；

随后，左侧拳手慢慢将右臂向下回落，右侧拳手则将其右臂向上抬起（图 8－

80)；

右侧拳手将右臂向上抬起成“右膀手”，而左侧拳手则突然将右掌攻向对方腹部空当处（图8－81）；

此时左侧拳手的右掌准确有力地击中了对方腹部要害处（图8－82）；

给予对方以决定性的打击（图8－83）。



图8－79

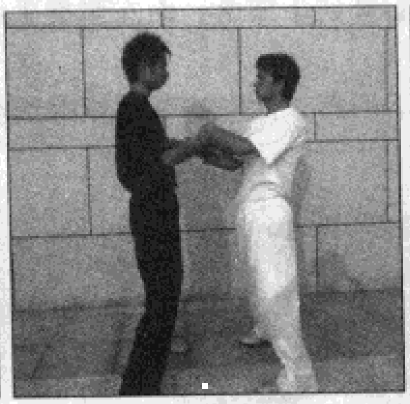


图8－80



图8－81

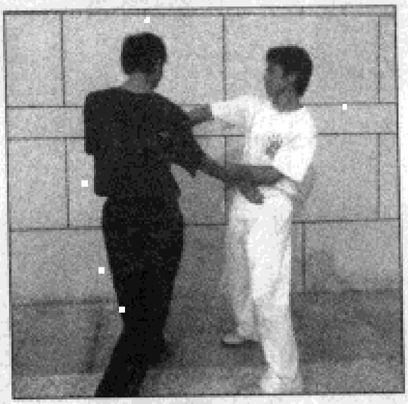


图8－82



图8－83

【动作要求】

1. 左侧拳手（攻击方）的动作一定要突然、敏捷而无预动，也就是要竭力避免暴露出自己的真实意图和目标。

2. 左侧拳手的右掌向前下方打击的动作要快速、强劲、凶猛，而且必须与左手向外侧拨挡敌方右手臂的动作配合好。

战例示范5：

【动作要领】

双方面对面以咏春拳中的二字箝羊马站立（图8－84）；

右侧的拳手向前方伸出右手，呈手心向上的右摊手，左侧的拳手则向前方伸出

左手并以伏手向下轻轻压住右侧拳手的手腕，同时右侧拳手用左伏手向下轻轻压住左侧拳手的右摊手（图 8－85）；

接下来，右侧拳手开始将右肘向上慢慢抬起（图 8－86）；

右侧拳手将右臂向上抬起成右膀手，左侧拳手则仍用左伏手向下轻轻贴住对方的右手腕（图 8－87）；

随后，右侧拳手慢慢将右臂向下回落，而左侧拳手则将右臂向上抬起（图 8－88），

右侧拳手的右臂继续向下回落，而左侧拳手则继续将右臂向上抬起成膀手（图 8－89）；

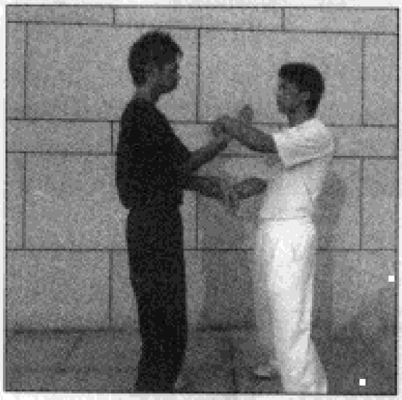


图 8－84

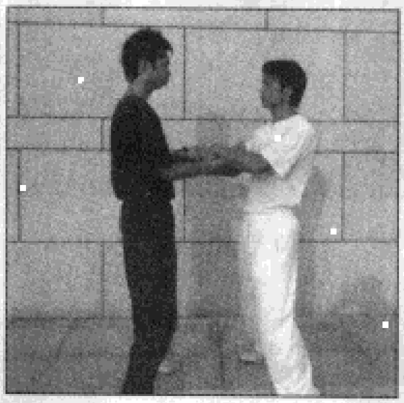


图 8－85



图 8－86

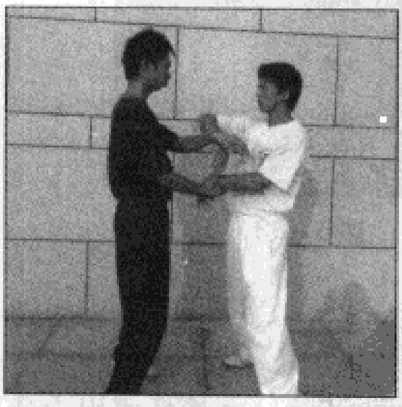


图 8－87



图 8－88

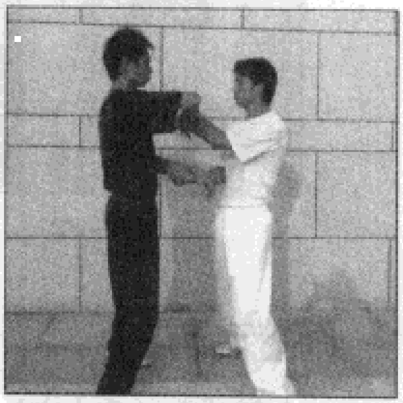


图 8－89

然后，右侧拳手再将右臂向上抬起（图 8－90）；

右侧拳手继续将右肘向上抬起（图 8－91）；

右侧拳手再次将右臂向上抬起成右膀手，而左侧拳手则仍用左伏手向下轻轻贴住对方右手腕（图 8－92）；

此时，右侧拳手突然将左手伸向对方的颈部右侧（图 8－93）；

右侧拳手准确地用左手牢牢扣住对方后颈部，同时迅速向对方面部攻出右直拳（图 8－94）；

右侧拳手在用左手猛力后拉对方后颈部的同时，右直拳须沿中线闪电般的向前方攻出（图8－95）；

右侧拳手的右直拳以瞬间爆炸力准确地击中了对方面部空当处（图8－96）。

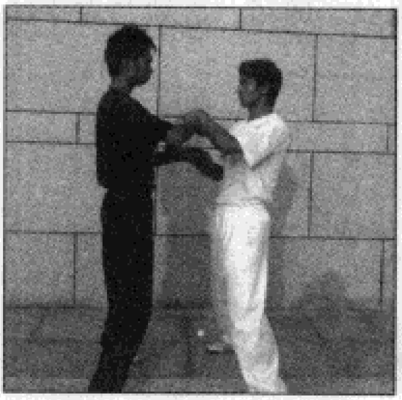


图8－90



图8－91

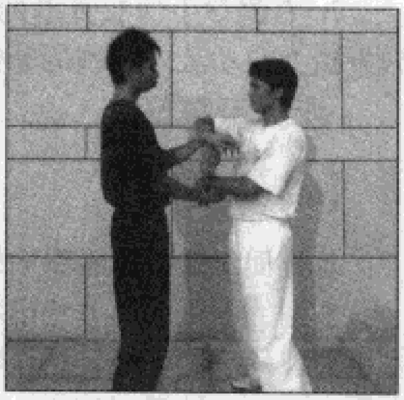


图8－92



图8－93

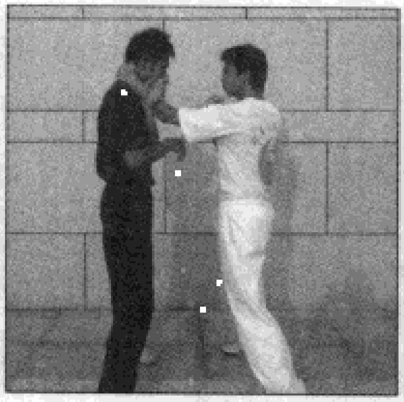


图8－94

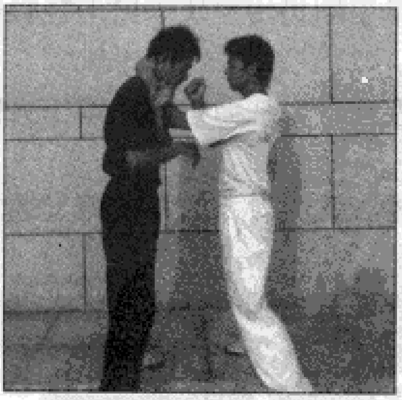


图8－95

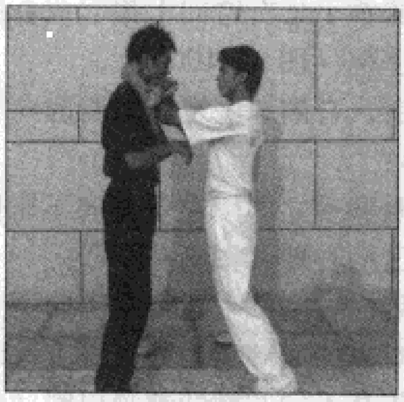


图8－96

【动作要求】

1. 右侧拳手（攻击方）的左手扣拉对方后颈的动作一定要突然、快速而有力。

2. 右侧拳手的右直拳向前方打击的动作要快速、强劲、凶猛，必须与左手往后方猛力拉动敌方后颈的动作配合好。

战例示范5：

【动作要领】

双方面对面以咏春拳中的二字箝羊马站立（图8－97）；

右侧的拳手向前方伸出右手，呈手心向上的右摊手，左侧的拳手则向前方伸出左手并以伏手向下轻轻压住右侧拳手的手腕，同时右侧拳手用左伏手向下轻轻压住左侧拳手的右摊手（图8－98）；

接下来，右侧拳手开始将右肘向上抬起（图8－99）；

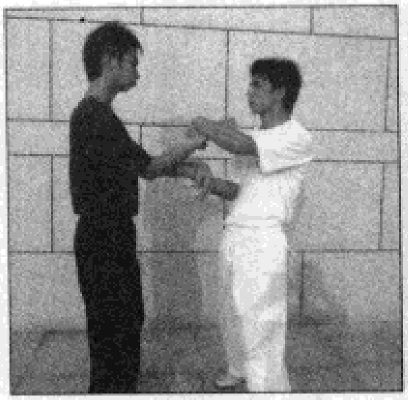


图8－97

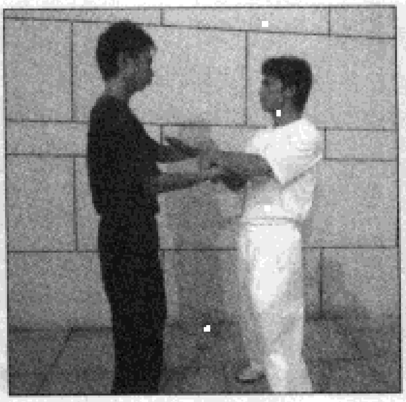


图8－98

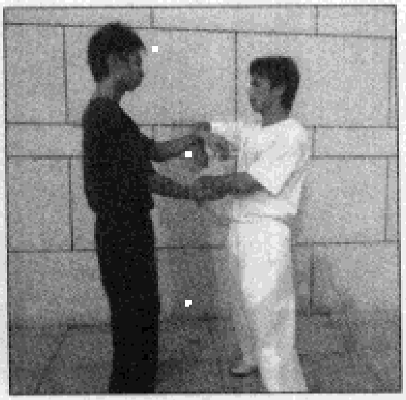


图8－99

右侧拳手将右臂向上抬起成右膀手，而左侧拳手则仍用左伏手向下轻轻贴住对方的右手腕（图8－100）；

随后，右侧拳手迅速将右肘向下扣压对方的左前臂，从而将其左臂控制住（图8－101）；

右侧拳手立即用左手去向下压住对方的左前臂，此时对方的左前臂又通常会压住其自己的右臂（图8－102）；

然后，右侧拳手在将左手向下方推压对方的左前臂的同时，快速将右翻背拳狠狠击向对方的面部空当处（图8－103）；

右侧拳手的右翻背拳须以瞬间爆炸力快速重击（图8－104）；

右侧拳手的右翻背拳准确而强劲地击中了对方的面部或头部致命要害处（图8－105）。

（图8－106）为右侧拳手用左手向前下方推压对方双手时的正面示范动作，其实也就是咏春拳中最著名的“一伏二”或“一捆二”的实战示范动作，也就是如

何以自己的单手去有效的控制住对方两只手的技巧。



图8－100

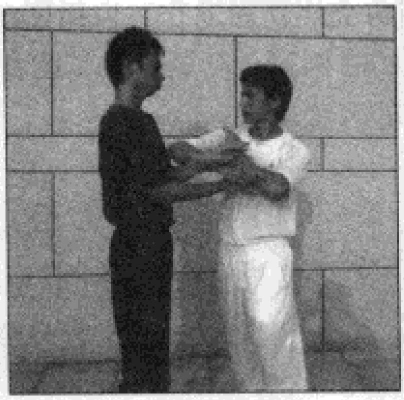


图8－101

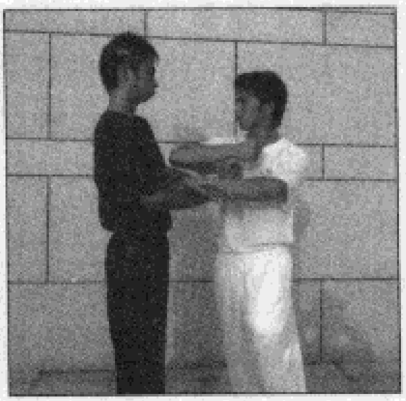


图8－102

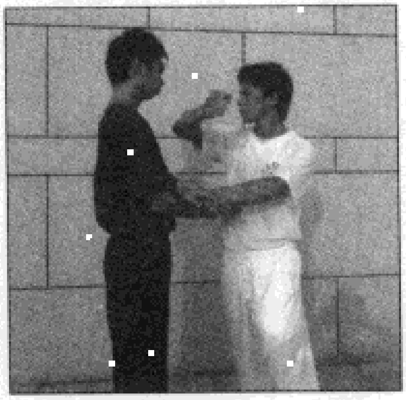


图8－103



图8－104

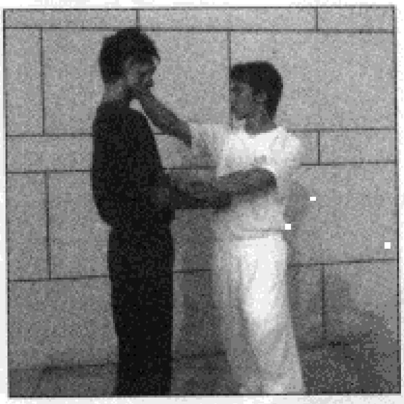


图8－105

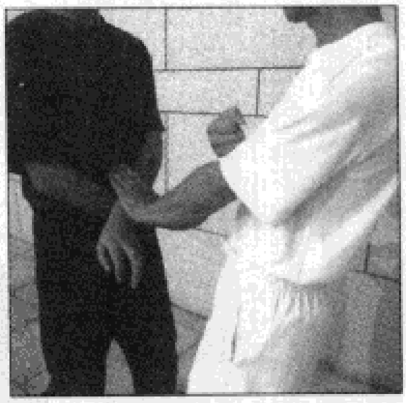


图8－106

【动作要求】

1. 右侧拳手（攻击方）的右肘下压对方手臂的动作要突然，左手接下来向下推压对方的左前臂的动作要快速、连贯，右翻背拳重创对方的面部空当处须及时与

短脆，整套动作一气呵成。

2. 右侧拳手必须趋近对方去突然做动作，以保证动作的有效性与成功率。

注：有关实战型的过手的战例就介绍到这里，读者可以举一反三去演变出更多的、以及更加适合自己特点的打法出来。

第 7 章

截拳道的防御技术训练

如果不能很好地掌握防护的技术，则绝无法进行实战训练，因为搏击是很现实很残酷的，攻与防是对等的，换言之双方都有同等的机会去击中对方，因此如稍有疏忽或毗漏，必定遭受到致命的打击，因为每一个拳手无不在寻找机会去重创对方。用李小龙的原话来说就是："精巧的反击技术，实际上是一种更高级形式的攻击"，因为在进行有效的防御之后必会有机会去乘机反击对方。

截拳道中经常用到的防御技巧主要有拍挡、闪避、截击、迎击等等，接分别详细讲解如下。

第 1 节　截拳道拍挡类防御技巧训练

所谓拍挡类防御技巧，就是通过快速有效的拍击动作破坏对方的攻击动作，或使其改变动作的方向，进而为反击对方创造有利的时机与条件。

在截拳道中，拍挡类的防御技巧主要有各种角度的拍防、外拦等等，现分别详解如下：

一、前（右）手拍挡防御

这是截拳道中最重要的防御技巧之一，是通过轻快的拍防动作来破坏对方攻向我方面部或头部的动作。

【动作要领】

由右戒备势开始（图9－1）；

我将右拳迅速变成掌，并经面前而轻快地拍向面部左侧位置（图9－2）；

我将右掌拍至面部的左前方后停住，此时须目视前方，不可将右掌向左侧拍的太过，以免顾此失彼（图9－3）。

谨记，我在右掌轻快的向左侧拍挡的过程中，左手基本不动保持严密的防护状态的。此动作在实战中主要用来快速拍开对方攻向我方面部的拳法攻击动作（图9－4）。

（图9－4－1、9－4－2、9－4－3）为用右掌快速拍开对方左拳攻击的同时，迅速将左上击拳狠狠打向敌方下巴时的示范动作。当然，在实战中，还可用左拳去突然重击对方身体空当处（图9－4－4、9－4－5）。


图9－1


图9－2


图9－3


图9－4



图9－4－1



图9－4－2



图9－4－3



图9－4－4

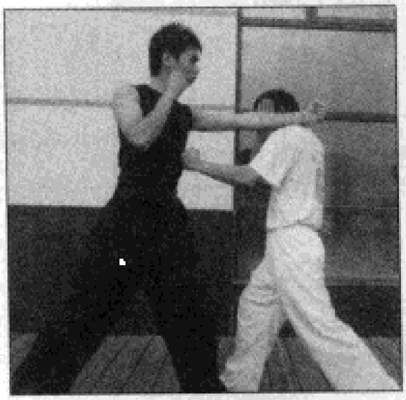


图9－4－5

【动作要求】

1. 我方右手上的拍击动作必须有快速而有弹性，要快拍快收，而不可用僵力，而且拍击的动作幅度不可过大。

2. 右手拍防的同时，左手须保持良好的防护状态或随时准备进行反击。

二、后（左）手拍挡防御

这是截拳道中最主要的防御技巧之一，也是截拳道中最具特色的防御技术，因为在用后手进行防御的同时，位于前面的右手可以快速进行反击，这是因为右手距离目标较近，所以会更易于击中目标。当然，用位于后面的左手进行防御的难度较大，这需要我们通过不间断地反复练习方可掌握。

【动作要领】

由右戒备势开始（图9－5），

我将位于后面的左拳迅速变成掌，立即向经面前而拍向面部的右侧（图9－

6)；

我须将左掌快速拍至面部的右前方并停住，此时右手保持良好的防护状态（图9-7）。

（图9-8）为左掌向右侧拍挡过程中的侧面示范动作。

（图9-9）为我实战中快速用左手向右侧拍开对方攻向我面部的拳法攻击动作，在这种情况下我的右拳可随时去反击对手。



图9-5



图9-6



图9-7

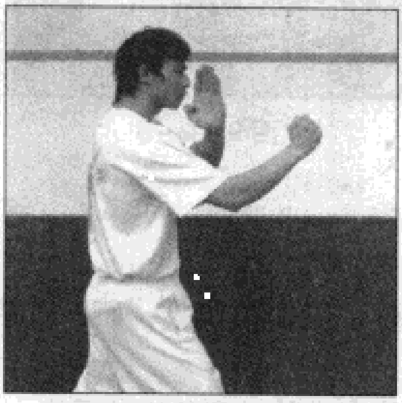


图9-8



图9-9

【动作要求】

1. 左手的拍击动作必须有快速敏捷，快拍快收，拍击的动作幅度不可过大。
2. 左手拍防的同时，右手须保持严密的防护状态并随时准备进行反击。

三、前手外挡防御

这种防御技巧主要用来格档敌方的弧线拳法对我方头部的攻击，当然相对于后手的防御动作来将，用前手进行向外侧格档的机会可能略少些，但作为一种高效的防护技术仍须进行认真的练习。

【动作要领】

由右戒备势开始（图9－10）；

我将位于前面的右拳迅速变成掌，经面前而沿最小的弧线挡向右前侧（图9－11）；

必须将右掌挡至面部的右前方并停住，此时左手须保持严密的防护状态（图9－12）。

（图9－13）为实战中快速用右手向外侧挡开对方攻向我面部的拳法的示范动作。

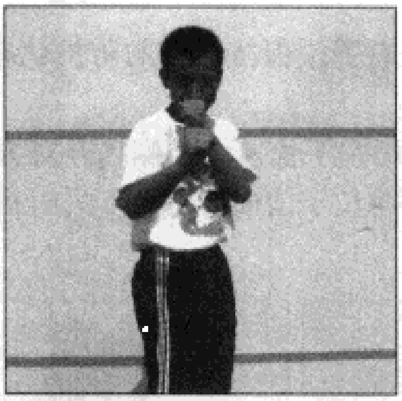


图9－11



图9－11



图9－12

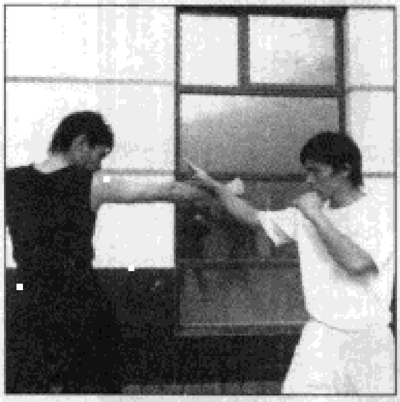


图9－13

【动作要求】

1. 右手向外侧的挡击动作必须快速及时，快拍快收，挡击的动作幅度不可过大。

2. 在右手向外侧进行快速拍防的同时，左手须保持严密的防护并随时准备进行反击。

四、后手外挡防御

这种防御技巧主要是用位于后面的左手来防护敌方攻向我头部的拳法，特别是弧线拳法的攻击。

【动作要领】

由右戒备势开始（图9－14）；

我将位于后面的左拳迅速变成掌，经沿最小的弧线快速挡向左前侧（图9－15）；

我须将左掌挡至面部的左前方并停住，此时右手须保持严密的防护状态（图9－16）。

（图9－16－1、9－16－2、9－16－3）为我用左手快速向外侧挡开对方攻向我方面部的右拳的示范动作，当然此时我方须立即将位于前面的右拳不失时机地打向对方的面部空当处。



图9－14



图9－15



图9－16



图9－16－1



图9－16－2



图9－16－3

【动作要求】

1. 左手向外侧拍击的动作必须快速及时，拍击的动作幅度不可过大，快拍快收。

2. 左手向左侧进行快速挡击的同时，右手须保持严密的防护状态并随时准备进行反击。

五、前手下（外）挡防御

这种防御技巧主要用来防护敌方的低位拳法攻击或中位腿法对我方中盘的攻击，是进行搏击训练必须熟练掌握的防护技术。

【动作要领】

由右戒备势开始（图9－17）；

我将右拳迅速变成掌，并经身体前面而沿最小的弧线挡向右下侧（图9－18）；

此时是右手心朝向外侧，将右掌挡于身体的右前方，目视前方，左手严密地防护于面前（图9－19）。

（图9－20）为右手快速向右下侧拍开对方攻向我身体的拳法的示范动作。

（图9－21、22、23、24）为右手或前臂向右下侧快速拦挡对方的右腿攻击的示范动作，此时我的右手须去主动的格挡对方的踢击动作，而非去被动地承受对方的踢击力。



图9－17



图9－18

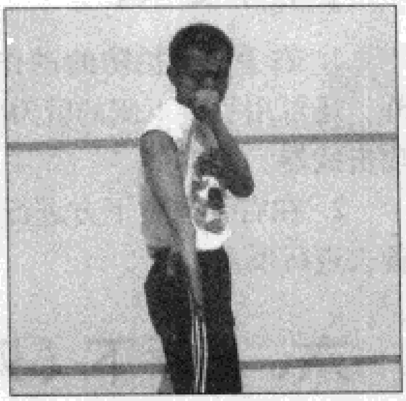


图9－19



图 9－20

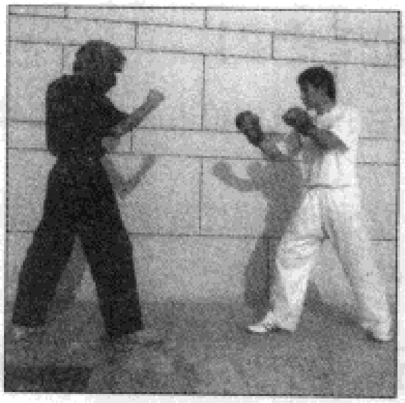


图 9－21



图 9－22

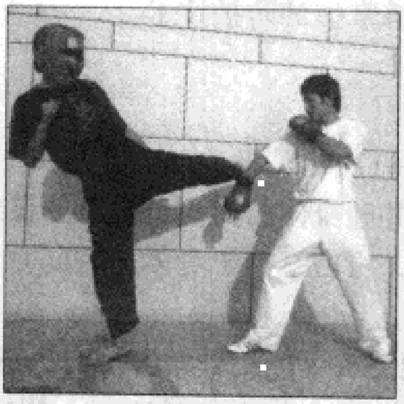


图 9－23

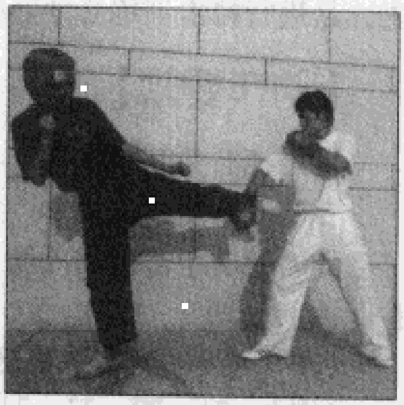


图 9－24

【动作要求】

1. 右手向下拍防的动作须有弹性，要快速，快挡快收，除了用手掌去拍击之外，还可用手臂下侧的臂刀处去进行强劲有力的挡击防御，最大限度地破坏对方的攻击武器。

2. 在右手向右下方进行格挡的同时，左手须保持严密的防护状态或是随时准备去进行反击。

六、后手下（外）挡防御

这种防御技巧同样主要用来防护敌方的中位拳法攻击或中位腿法对我方中盘的攻击。

【动作要领】

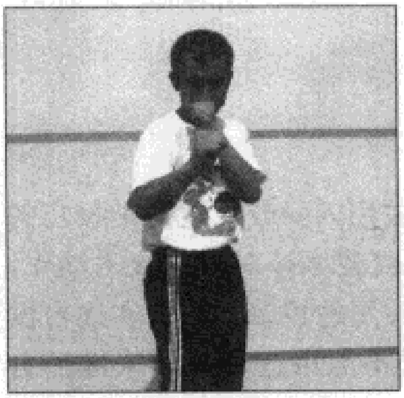
由右戒备势开始（图 9－25）；

我迅速将左拳变成掌，经身体前面沿最小的弧线挡向左下侧（图 9－26）；

此时左手心朝向外侧，将左掌快速挡于身体的左前方（图9－27）；

目视前方，右手严密地防护于面前（图9－28）。

（图9－29、30、31、32）为左手或前臂向左下侧快速挡击对方的右腿攻击时的示范动作，此时我的左手须去主动的格挡对方的踢击动作。


图9－25

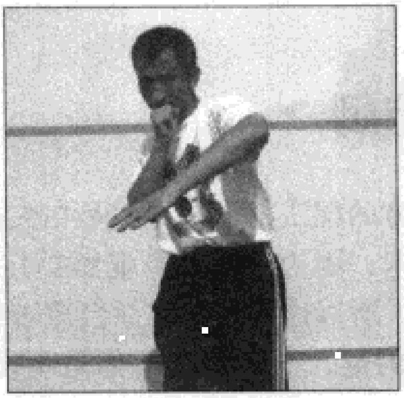

图9－26

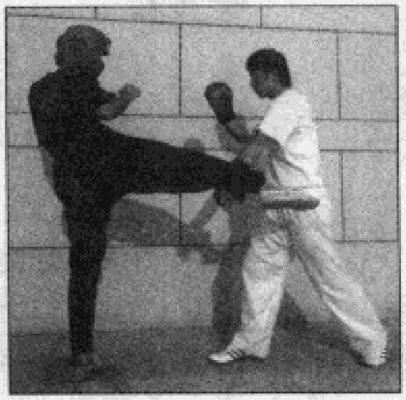

图9－27


图9－28


图9－29


图9－30


图9－31


图9－32

【动作要求】

1. 左手向下侧格挡的动作要快速，快挡快收。

2. 在左手向左下方快速格挡的同时，右手须保持严密的防护或是随时准备进行反击。

七、手肘格挡防御

主要是用前臂来格档对方的腿法重击，通常是在失去用闪躲或其他防护技巧的机会的前提下才使用这一技术，因为这时就算能够挡住或破坏掉对方的攻击动作，双臂也要承受比较大的压力，所以这种技术在擂台搏击中用的较多，因为在擂台没有那么多的空间可以游走与闪避，很多情况下你是不得不运用这种技巧来保护自己。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 9－33）；

我迅速将两前臂收紧，在向左侧转体的带动下，快速将两前臂挡向左侧，也就是以两前臂的下侧之臂刀处，主动迎击对方的攻击之腿（图 9－34）；

我在将两前臂快速挡向左侧的同时，须呼气进行配合（图 9－35）。

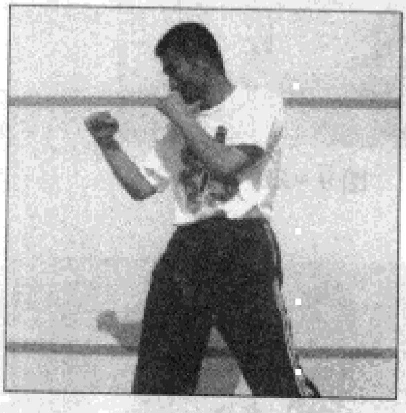


图 9－33



图 9－34

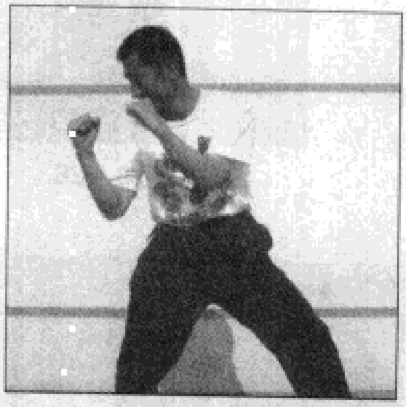


图 9－35

（图 9－36）为两前臂快速挡击对方右腿攻击时的示范动作，此时我的两前臂须去主动格挡对方的踢击动作，而非被动承受对方的重踢。（图 9－36－1）为我两前臂去快速挡击对方右腿低位扫击时的示范动作。

（图 9－37）为传统的格挡对方的踢击动作的方法，也就是用左手去主动抄抱对方的攻击之腿，但这时就会有被对方乘机踢伤肋骨的危险，所以最好是先用两前臂主动格挡对方的腿，在化解掉对方主要的冲击力之后，再去抄抱对方攻击之腿。

在实际的格斗中，当然也可以在用左手控制住对方攻来的小腿的同时，再立即

将右肘去果断地狠击对方的攻击之腿的径骨正面之薄弱环节处（图9－38、39），由此去严重挫伤对方的攻击之腿，当然这也是泰拳中的最常用的防腿技巧，也是截拳道的重要防腿技术之一。



图9－36



图9－36－1



图9－37



图9－38



图9－39

【动作要求】

1. 转体动作要快，格挡要及时，一定要主动格挡敌方攻击之腿。
2. 在用手臂快速进行格挡的同时，须呼气进行配合，增强手臂的抗冲击能力。

第2节　截拳道截击类防御技巧训练

截拳道的技击精髓就集中体现在一个“截”字上，这种后发先至的技巧，往往能够化被动为主动。因为它不但能有效的破坏掉对方的攻击，同时还能由此去重度挫伤或破坏掉对方的攻击武器。根据李小龙的见解，如果熟练掌握了这种高度破坏性的防御技巧，则几乎可以由此阻止对方任何形式的攻击。当然，对此我们就必须

有比对方快得多的动作速度与反应速度。

在截拳道中，截击类的防御技巧主要是运用各种侧踢的封截动作，现详解如下。

【动作要领】

由右戒备势开始（图9－40）；

我先迅速将位于后面的左（后）脚向前移动，准备攻出右脚（图9－41、42）；

我立即将前脚提起，果断攻出（图9－43）；

我在呼气的同时，将右脚快速踢向敌前腿膝关节处（图9－44）；

我须用瞬间爆炸力快速踢击（图9－45）。

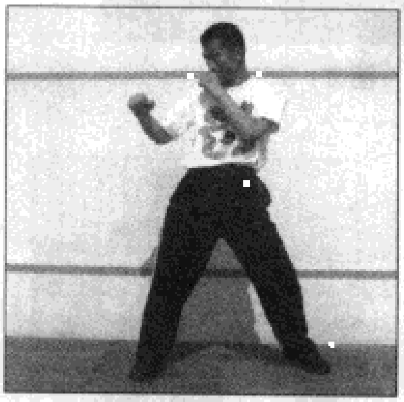


图9－40

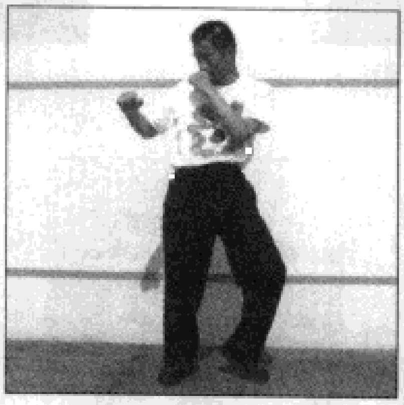


图9－41

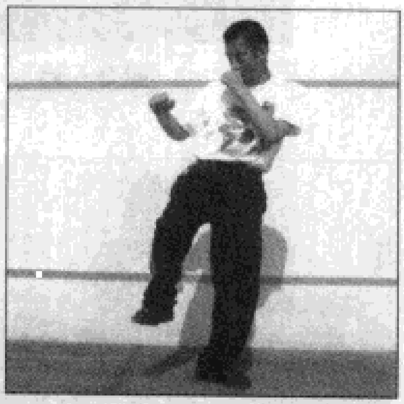


图9－42



图9－43

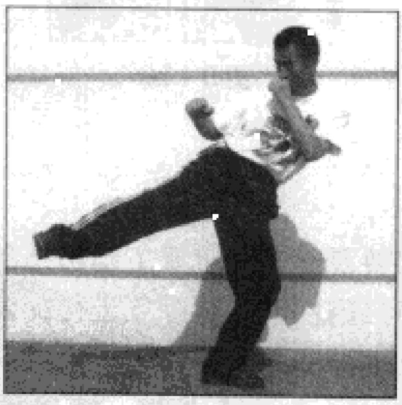


图9－44



图9－45

（图9－46、47、48、49）为运用侧踢来快速截击敌右横扫腿攻击时的示范动作，我的策略与原则是攻守抢中线，也就是沿最短的路线去直接迎击对方的身体正面要害处。

（图9－50）为运用低位侧踢腿直接迎击对方攻击腿的示范动作，当然此时我的反应须足够快。记住，我的右脚快速截踢的目标是对方攻击之腿的胫骨，用来最大限度地挫伤与破坏对方的攻击武器。

（图 9－51、52）为运用侧踢腿去快速迎击对方右拳攻击时的示范动作。我迎势而上，直接重踢对方身体空当处。



图 9－46

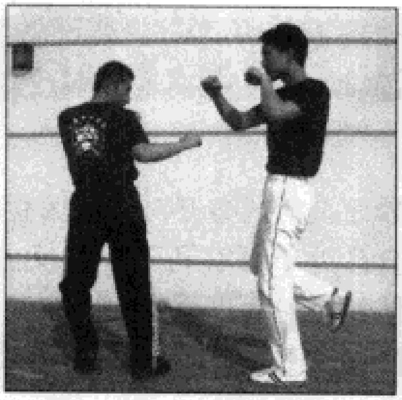


图 9－47



图 9－48



图 9－49



图 9－50



图 9－51



图 9－52

【动作要求】

1. 反应一定要快，侧踢腿迎击要果断及时，不可犹豫，以免错失有利战机。

2. 须由最简捷的路线迅速踢击，须呼气配合，以便最大限度地提升踢击威力。

第3节 截拳道闪避类防御技巧训练

在实战中，如果你能巧妙而灵活的避开对方的凶猛攻击，不但可以使对方由此失去重心平衡，而且还可使自己处于更有利于发起反击行动的角度与位置。同时，还避免了因与对方坚硬的肢体相接触而产生的痛感。

在截拳道中，闪避类的防御技巧主要步法的闪避与反击技巧、身体的闪避技巧等等，现分别详解如下：

一、身体的闪避与反击技巧

在搏击中，这种向左侧闪避并快速进行反击的方法，主要是为了避开对方的右拳重击，并迅速转入反击。

【动作要领】

由右戒备势开始，对方迅速用其右（或左）拳向我面部攻来，我在双手严密防护的基础上，立即将左脚向左前侧移动，同时上体也向左侧移动，从而使整个身体有效地避开对方的正面打击（图9－53）。

（图9－54、55、56、57、58、59）为向左侧快速避开对方正面打击的同时，立即用右上击拳去重击对方的身体正面要害处的示范动作。



图9－53

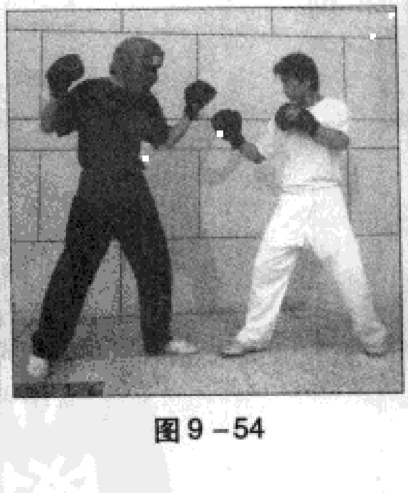


图9－54



图9－55



图9－56



图9－57

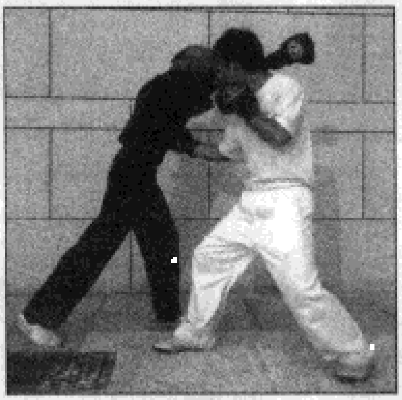


图9－58

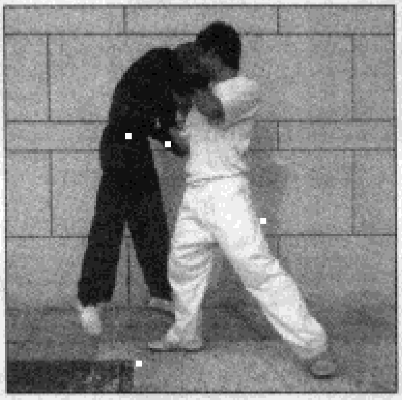


图9－59

【动作要求】

1. 必须在快速闪躲的同时，立即出右拳进行反击，还须同时抬高左手进行有效的防护。

2. 左脚的移动动作必须快速，同时自己的重心要稳固。

二、后移步闪避接冲前反击

在搏击中，这种技巧主要用来避开敌方的腿法攻击，然后再迅速趋前并快速转入反击行动。

【动作要领】

由右戒备势开始（图9－60）；

对方先用其右横扫踢向我的中盘或下盘攻来（图9－61、62）；

我快速将前脚后移进行防御（图9－63）；

我的后脚再迅速后移进行防御，使敌攻击完全落空（图9－64）；

接下来，我立即将位于后面的左脚前移，开始进行反击（图9－65）；

我快速将右低侧踢腿攻向对方的下盘空当处（图9－66）；

我的右低侧踢腿须果断而简捷（图9－67）；

我的右低侧踢腿用瞬间爆炸力准确踢中了对方前腿膝关节要害处，给予其强力重击（图9－68）。



图9－60



图9－61



图9－62



图9－63



图9－64



图9－65



图9－66



图9－67



图9－68

【动作要求】

1. 后移步闪避要快速，接下来向前的反击行动及时、敏捷。
2. 整套动作连贯、流畅，右低侧踢反击对方的下盘要果断与强劲。

第4节 截拳道的其他防御技巧训练

这里所介绍的防御技巧可以说均为非常规的动作，在概念截拳道中用的较多，并多用于中途去直接破坏对方的攻击动作，并以此挫伤对方的攻击武器。

一、用拳头直接打击的对方攻来的手臂

当敌方用拳法猛然攻来时，我看准机会突然将右拳准确地打向对方的肘关节或前臂等薄弱环节处，给予其意想不到的有效狠击（图9－69）。

【动作要求】

反应一定要快，右拳打击要准确、及时、迅猛、果断。

二、用肘尖去迎击敌方的拳面

当敌用直拳猛然攻来时，我可突然将右肘尖去准确而快速地迎击对方的拳面，给予其意想不到的有效狠击，严重挫伤其拳面，要知道拳面的硬度要比肘尖差很多，正所谓“宁挨十手，不挨一肘”，只要对方的拳头撞上了我的肘尖，他的拳头基本上就临时“废”掉了（图9－70）。

【动作要求】

反应一定要快，右肘尖迎击敌方的拳面一定准确、及时、有力。

三、拳头直接打击对方攻来的腿法的大腿部

当敌方用其横扫腿或其他腿法攻来时，我看准时机突然将右拳准确地打向对方的大腿部的肌肉处，使对方的右腿立即丧失战斗力（图9－71）。



图 9－69

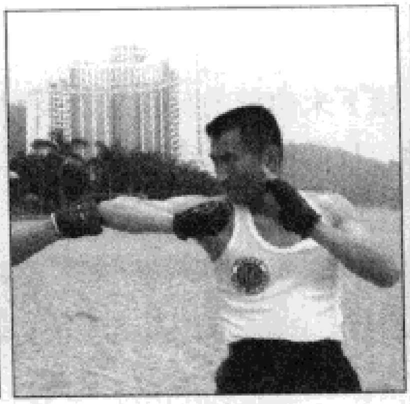


图 9－70

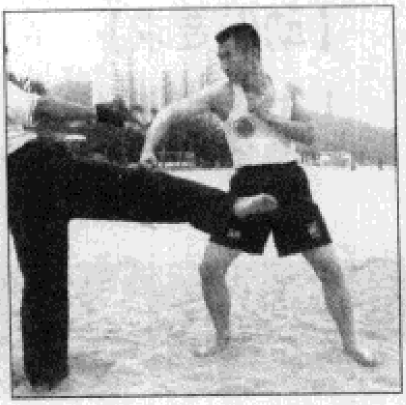


图 9－71

【动作要求】

反应一定要快，右拳打击要准确、及时、迅猛、果断，切不可去打击对方的膝关节，否则挫伤的会是自己的手部。

注：有关实战中的防御技巧有很多，但有些已经在之前由北京体育大学出版社出版的《截拳道——李小龙实战功夫精粹》中讲解过了，在这里就不再重复讲述。

第 8 章

截拳道的特质训练

在搏击运动中，一个人必须具备某些特质才能成为高超的搏击家。这些特质可以是通过后天的努力培养出来的，也可以是天生的。现代搏击运动同其他各类体育运动的区别在于，它不是以某种素质的最大能力为标志，而是将所掌握的攻防动作以良好的身体素质为基础，并随心所欲地付诸于格斗中的艺术。在现代搏击对抗中，拳手充分利用观则或借助于规则的限制，去击中对手的有效部位，而得分以获得对抗的最终取胜，那么其关键在哪儿呢？就在于对特质的有效把握上。也就是说，在千变万化的搏击过程中，谁能有效的把握住“特质”这项特殊素质，胜利就会属于谁。

截拳道的特质包括：洞察力、观察能力、战术思维能力和个性的培养及反应等等。

第 1 节　洞察力的培养

所有与李小龙交过手的武术家，都会对李小龙那闪电般的反应速度感到吃惊。因为他总是能在对手恰恰要起脚或出拳时突然去截击对手，而且对于初次见到他的人来说，他似乎有一种天性的第六感官，使他总能够事先觉察到别人的思维与预定战略。与类似他这样的反应敏捷的人进行搏斗会令人沮丧，因为你还未来得及眨一下眼睛，他已经迅速扑到了你面前。

李小龙的反应速度之所以快，以及动作之所以比其他人快捷，就在于他那无与伦比的“高度洞察力”。他的这种敏锐的洞察力并不是单纯的一种动作技法，而是

他善于发现并利用对手的攻击意图和行动，并成功的达到己方争取搏击主动和后人发、先人至，于敌方以双倍打击的高深艺术。所以，所有截拳道的练习者除了要练就高深的打击技巧和强悍的功力外，还需要勤加磨炼这种内在的特质，从而在整体素质上超越对手。

敏锐的洞察力在截拳道以至任何武道中都是相当重要的，因为它能使你在对手行动之前或动作的初始阶段，通过察颜观色和对对手攻击部位的监察，事先察知对手将要攻击的路线和目标，以及对手疏于防范的瞬间，从而为及时采取防御措施或迅猛的反击行动创造条件。众所周知，在实际的搏击中，我们单凭手脚的加速以达到后发先至的效果是比较困难的，因为即使你的打击动作较对手为快，但由于他的攻击动作在先，故而占有时间上的优势，他也常可借此弥补他在速度上的缺陷。所以，如果你在对手的动作过半时才做出反应的话，那么你就逃脱不了被对手击中的命运。

截拳道的洞察力训练，就是通过科学的、有针对性的、长期的对神经系统的集中训练，从而把拳手的感觉潜能重新挖掘出来与培养起来，并随时对身体周围的变化产生快速的反应，同时还要把视觉、动觉、听觉等多种感觉、分析和判断的器官调动起来，以提高大脑皮层的综合分析能力，进而对于对手的表情变化乃至身体的微小动作都能够形成本能的反应，并迅速察知其意图，然后根据对手的动作情形而做出相应的反应动作，给予敌以迎头痛击。因为我们通过相应的训练已经大大提高了自己的动作速度，所以也就大大提升了在被动的情况下所能击中对方的可能性。

另外，仔细观察对方的动作与发招方式的任何征兆也是我们在洞察力训练中不可缺少的课题。例如，当对手发出什么拳法时有什么身体变化；当对手踢腿时又有什么身体上的变化等等。在这里，当你从开始时仅能发现对手大幅度动作的水平，直至达到自然的注意到对手的极微小的征兆，并能够迅速产生感应的水平时，你的洞察力水平在一定程度上就得到了很大的提高。训练洞察力的方法虽然简单，但仍须每天坚持练习，以求得到不断地提高。但不能在每次训练课中练习的时间太长，以免引起神经疲劳而适得其反。

在搏击训练中，洞察力的训练应象其他素质的训练一样，必须天天进行磨炼，才能达到进行剧烈搏击所需要的高水平并能保持下去。所以，你平时应学会并习惯对环境保持高度的警觉，以至于养成快速敏锐的视觉习性和做出快速反应的习惯。例如，当你的同伴叫你的名字时，你需马上做出反应，绝不能迟疑，也就是要把洞察力的练习融入到你的工作和生活中去，而把专门的训练同生活训练结合起来，从而最大限度的提升你的反应速度。

当你的洞察力水平达到一定程度时，你与你的对手之间会仿佛建立起了一种潜在的联系，即对手的每一个举动、每一个意图都全在你的观察和感觉之中，也就是说整个对手都完全在你的掌控之中，这样你抢在对手之前进行准确打击的机会便自然会大大增加。如此，你运用致命攻击的成功率亦有了可靠保证。在搏击中，虽然

打击的时机伴都会随着每一次攻防出现，但都是稍纵即逝的，它常常不是单纯的靠视觉去发现它，而是要靠长期苦练出来的敏锐洞察力去把握和去感受。另外，在实战中，当我方在洞察到对方攻击的意图之后，要闪电般地出拳或出腿去打击对方。在这种练习中，你还必须重点培养准确判断双方的距离并能在适当的距离内直接发招的能力，然后再逐渐过渡到在无限制的自由搏击中去练习把握时机和进行系统观察的能力。

最后，还要告诫所有的截拳道研习者："实战搏击中的特质并非与生具有的，在此每个拳手惟有不间断地进行科学而艰苦的训练，方可获得高深的技法并使自己的各种素质均趋于完美。"

在截拳道中，李小龙推荐的用来训练敏锐洞察力的方法有：你必须学会并习惯去观察其他训练伙伴们的一举一动，并争取在他们做出举手、转头等动作前能做出准确的判断和反应，并从口中发出"咄"的声音。另外，你也可以找一个伙伴，拿一个拳靶来让对方做击打练习，在具体训练中你可以站着不动，拿着拳靶让对方进行击打，而你则要在他即将打中拳靶的瞬间，才迅速移开拳靶并发出"咄"的声音，最初，你可能躲不过对手的打击，因为当你发现了对手的攻击动作而进行反应的过程中，对手可能早已击中了拳靶。而且事实上，有关洞察力训练的方法有很多，你可去尝试找到自己感觉最佳的练习方法。

第2节　个性的培养

由于搏击运动的对抗性，而使拳手处在一种相对紧张的状态，这就要求拳手要调动全身的各个器官都投入到训练或比赛中去，但这就需要消耗大量的神经、肌肉能量。不过通过相应的训练后，会逐步提高拳手应付身心紧张的能力与提升其格斗水平，而这些能力的获得，对他的个性和对抗中所必需的心理品质的形成与发展，会产生巨大影响。我们知道，能对周围的复杂而现实的情况保持稳定的态度，是拳手通过长期紧张而艰苦的训练比赛，以及加上拳手本人有意识的进行磨炼方可得到的。

在长期的训练或实战中，要使拳手认识到只有积极的、肯定的情绪才能够保证在比赛中取得胜利。于是，他会努力地朝向积极的方向去做，来改变情绪中的消极因素。等到拳手在各个不同的场合、不同的时间都能有振奋的增力情绪时，以及有着大致相同的情绪稳定性、深刻性、倾向性时，就形成了他特有的性格情绪特征。另外，搏击运动还要求拳手要有极快的反应和迅速的起动速度，以及精细的距离感和敏锐的战术思维能力，这些都可以通过系统的训练来逐步获得。

在搏击运动中，尽管人的气质与个性在长期的训练中可以得到掩盖与改造，但

它毕竟具有先天性的以及稳定的特点，当教练员了解到拳手身上存在着些个性类型后，将有助于训练计划的制定和战术方案的判定。根据个性的差异，我们也发现各种个性与气质特性的优缺点，在一定程度上会影响到自己的技术实施。同时，拳手还可以根据自己的气质去选择相应的技术，并保证自己的个性特点与技术特长相吻合，来减少心理气质、个性与技术特长之间的差距。不过，现代搏击对抗中的个性问题在目前仍未能引起广泛的重视，在这里，我们将就现代搏击对抗的特性来讨论一个截拳道中的“个性”问题。

一、个性的 4 种类型

在搏击运动中，经常谈到或用到的个性问题主要有 4 种形式，它们是胆汁质型、多血质型、粘液型和抑郁型。

（一）胆汁质型的个性

属于胆汁质型拳手的特点是兴奋性高、反应快、爆发力强，但较易冲动。因此在实战或比赛前教练要帮助这类拳手适当降低兴奋性，使其在心理上保持冷静，而不要过早的做出反应，以免遭受对方的假动作欺骗。另外，在比赛前还要防止出现过分的激动状态，在训练中既要培养他成为主动进攻型的拳手，也要培养他坚持到底的坚韧性及灵敏的战术应变能力，最重要的是要教会他一些心理控制方法，要让他变得胆大而心细。这种类型的拳手还要多练习如何巧妙地施展假动作，来制造有利的攻击机会，在被动时也能冷静的处理而不会失控，也就是要锻炼他学会稳中求胜。

（二）多血质型的个性

多血质型的拳手的特点是反应快与思维敏捷，在多变的任务和情况面前能表现出较强的体力和各种技、战术运用能力。但这类拳手往往会过于自信，并致使自己的注意力容易分散，况且坚持到底的搏斗韧性也较差。所以在平时训练时，教练就应该对他们严格要求，并加强其纪律性的约束。另外，在比赛前还要多进行一些集中注意力的心理训练，在技、战术的运用上也要培养他们成为灵活多变以及智取胜的拳手。在搏击中，这类个性的最大特点是，这是一种快速参与，而容易忽略对方优势的主体心理亢奋的行为，在实战对抗中，这种个性特点是可取的，但要避免盲目采用无效果的攻击。

（三）粘液型的个性

粘液型的个性在反应上显得较慢，思维也较迟钝，并且对搏斗情况的预测也不及时、不准确。因此，教练员在平时训练时应给他们制定出详尽的训练计划，并制

定出在各种条件下应用的战术方案。然后拳手可按此进行有针对性地训练，并想象自己在未来的比赛中对手可能打出的战术，来重新制定出适合于本身的实际情况的相应策略。在搏击中，这种战术类型主要是防守反击型的，由于这一类型的拳手行动坚决，因此如能采用有效的策略，仍能发挥出较好的水平来。况且，该个性在对抗中还表现为情绪积极沉着与临敌不慌，并对全局有控制的欲望，还能够适时的以自己为中心，而不受对方的情绪所影响，进而可以有效的实施自己的技、战术。

（四）抑郁型的个性

在截拳道或任何搏击运动中，该个性以性情脆弱，动作迟缓为特征，故该类拳手在高水平的运动中并不多见。而且这种类型的人一般也不适于从事激烈的对抗运动。

二、个性的特点

以上介绍的是个性的类型，下面再介绍个性的具体特点如下。

（一）拳手需有争强好胜的勇敢性

两强相遇，勇者胜。任何拳手只有具有强烈的求胜欲望，才能有效地动员和发挥内在的巨大潜力，并对艰苦的训练和激烈的竞争产生浓厚的兴趣和自我牺牲的精神，以及全力以赴的参加训练和比赛。其运动行为表现在不论比赛规模的大小以及竞争对手的强弱，都不会影响其旺盛的斗志，即始终具有一种奋发进取的劲头。

（二）拳手需有主动进取的果断性

通常，生性优柔寡断的人很难适应搏击比赛，因为实战的动作瞬息万变，故需要拳手能迅速拿出最有效的办法来解决所面临的问题，也就是及时运用自己在技、战术上所具有的经验和知识，去识破对手的意图，并在把握住良好的时机的基础上，果断地发起进攻或去反击对手，使对方手足无措或挫败其锐气。

（三）拳手需有自信心强的稳定性

也就是一个真正具有自信心的拳手不会因身体局部被对方击中而失去理智。而是要稳定情绪，增强信心，去积极寻找对方的弱点所在，然后突然发起反击行动去变被动为主动，把自己的运动潜能和实战水平充分发挥出来，去战胜强敌。

（四）拳手需有韧性和战斗的顽强性

由于实战对抗是种十分激烈的运动，故在机能消耗和心理负荷上会大大超过一般人的体力和脑力。尤其是在身体受伤或体力不支的情况下，就更需要拥有这种坚

韧的意志品质，这种忍耐不仅只是单纯的生理力量所决定的，更重要的是来自内心的支持与镇定，要用强大的精神力量去拼搏到底。因为通常到了搏击的最后时刻，已经不是在看谁的体力会更好一些，而是看谁的韧性好而能坚持到最后，只有坚持到最后者才是真正的胜利者。

第3节 反应的锻炼

这里所说的反应是个综合的概念，它既包括感觉的内容，又包括大脑进行判断后指挥肌肉完成动作的过程。而且从生理学的角度来说，它也是一个反射的过程。对于搏击中所要求的反应，可从两方面去理解：第一、实战意识上反应要快，这主要表现为大脑对传入的信息分析以及判断能力强；第二、动作反应要快，这主要表现在大脑指挥肌肉完成动作的能力强。在这里，反应快慢的生理因素，主要是大脑皮层神经过程灵活性的高低，也就是兴奋与抑制之间相互转换的快慢程度。反应也是神经系统对外界刺激的一个回应过程，而反应速度是中枢神经系统由抑制状态进入兴奋状态的过程，而且其过程转变的越快，则人的反应速度就会越快。

快速的反应是拳手最重要的基础性素质之一，也是一种无法取代的关键性素质，当然这种素质将会因为体能的消耗和心理上的影响，以及比赛持续进行而逐渐下降。另外，拳手的反应可分为一般反应和复杂反应。所谓“一般反应”，即对一般所熟悉的来拳的一种回击；而“复杂反应”则是对陌生来拳的反应。在这里，你可能不知道对手会用什么招法进攻，也就是说你必须用千分之几秒的时间去想好防守的策略。

在搏击中，由于战机通常是瞬息万变的，因此很多时候你需要于极短的时间内对对方的攻击动做作出有效的反应，并且拳手在比赛中可能要对出现的很多个此类“几分之几秒”或者“百分之几秒”进行处理，因此，你根本就没有时间去进行方案设想。也就是说一切需要在一瞬间去决定，并以最优秀的方式去进行实施，当然这在其他运动项目中是没有的。因此拳手只有以最小的单位时间去预测对手的行动，才能选择出最佳的方法并做出有效的反应。另外，反应灵敏度高的拳手由于良好的反应素质为他们提供了较大的优势，因此比较适宜于进行中、远、近各种距离的格斗；而对反应较差的拳手来说，应当多进行近距离格斗，因为这样可以抵消对手的反应优势。

一个有经验的教练员，在训练时主要去提高拳手面对复杂情形时的反应速度，具体的训练手段可采用各种信号示意的反应练习，如击打手靶的反应练习、条件实战、听信号起跑等等。在实战训练中复杂反应主要指的两个方面是：一是对对手的位移变化需作出迅速的反应；二是选择搏击动作的反应，也就是要学会巧妙地利用

对手可能发出的动作的"潜伏信息"，这种潜伏信息是从观察对手的姿态、面部表情、移动规律等方面得来的。不过这种能力需要在长期的训练和比赛中加以不断的练习才能得到加强的。

第4节 感觉的培养

在搏斗中，感觉的敏锐是反应快的首要因素。而感觉到的信息，应迅速地传递给大脑，并经过大脑的加工处理后，再做出准确的判断，然后指挥肢体做出相应的反应动作。在实战中，搏击动作复杂多变，那么对信息的感觉是怎样获得的呢？

1. 当对抗的双方尚未接触到身体时，主要是通过视觉和听觉去感觉并捕捉到信息的，其中视觉最为重要。例如，对敌方的动作的快慢、攻击的方位和移动的距离，以及招术的变化等都要通过视觉来进行判断。而截拳道则要求运用视觉时要针对敌方的最重要的环节去进行观察，比如说，对抗中整体的移动，要看重心的变化。另外，肢体的移动则要看根部的表象，例如出拳之前要先看其肩，踢腿时则要观察其髋部和腰部。因为末梢环节的运动，是由根节的带动来进行的。不过，初学者却往往运用视觉来看末梢环节的运动，或者是看整体的移动，因为这些环节的运动的变化最为显著。

至于听觉的作用，如果运用得好，也可以弥补拳手在视觉上的不足之处，例如，听对方在呼吸上的变化，就可以判断出对方的体力和发力的时机；而听对手在动作的过程中所发出的响声，就可以判断出对方速度和力量的大小等等。另外，拳手还要通过传入神经到大脑中区分出对方进攻的动作是手还是脚。如果对方是腿法来进攻，你可再进一步去区分对方的具体腿法为何？以及其幅度、方向、攻击力点如何。将这些情况联系起来后就可以迅速制定出应对方案，然后立即付诸实际行动。

2. 在搏斗中，对抗双方的身体相互接触时，拳手主要是感觉到力的各种变化，而且它是通过本体的感觉来实现的，实际上也就是肌肉或神经的感觉。过去我们常常听到人们说是皮肤的作用，也就是通过皮肤与对方的接触去感受其动作以及力量，其实这是一种误解。那么我们怎样去运用本体感觉呢？截拳道中的回答是，它们是位于肌肉、肌腱和关节内的感受器，它们分别感觉到肌肉被牵拉的程度、肌肉的张力变化，以及关节的角度变化等，综合起来，它们能为机体在空间的位置姿势上，以及身体各部位肌肉的长度、速度和力量提供信息，为大脑提供精确的调节肮肉活动的重要依据。并通过神经元的活动，加强该处肌肉的收缩力量；另一方面还要将此冲动上传至大脑皮层的运动感觉区，来产生我们所需要的感觉，然后再通过大脑皮层的活动，调节骨骼、肌肉去随意做收缩或攻击运动。

以上就是本体感受器所感受的信息的过程，而且这些信息最终都要通过大脑皮层的高度分析、判断与综合，最后再下传给骨骼肌，并做出相应的运动行为。搏击运动的生理学告诉我们，如果没有本体感觉信息的迅速反馈作用，那么人们对外来干涉的任何复杂动作都无法掌握。而且要想去彻底的了解一个力的类型与变化，则必须与此种力去接触，方能够真切的感受到它。

在具体的训练过程中，感知受力的情况在原则上有两点：首先是要尽量延长受力的作用过程，以增加大脑对这种力进行分析判断的时间；二是拳手要尽量增强自身对受力的敏感性，也就是提高自身的本体感觉能力（咏春拳中的“粘手”，就是一种训练快速反应与良好的本体感觉能力的手段）。对这些变化信息的感受，都是拳手通过本体感觉的运动来实现的。因此，提高肌肉的本体感觉能力是十分重要的。在最初的训练中，本体感觉往往是不明显的，而常常被视觉、听觉以及其他一些感觉所遮蔽。因此，练习中要有意识的去训练肌肉的本体感觉。因为只有勤学苦练，反复进行练习，才能使本体感受器的敏锐程度有所提高，并进而加速运动技能的实施。

第5节 战术意识的培养

在截拳道中，攻防格斗的战术意识，是最终赢得胜利的关键。因为每一个娴熟的搏击招法和技能，无不受到战术意识的制约，如果说实战技巧是战术意识的基础，那么战术意识就是搏击招法的灵魂与指导。如果拳手缺乏明晰的战术意识去指导技能的施展，那么将会因其盲目性而失去各种有利的战机，从而使自己处于被动的地位。战术意识的培养是在长期的练习和实践中，逐步结合自己的特点进行提炼、总结而获得的。

所谓“战术意识”，从本质上说就是人的主体意识到自觉的心理活动，而且这种“认识”是战术意识的核心成份，其结构包括感觉能力、运动知觉、记忆、思维能力以及应变能力等成份。因此战术意识要比思维的内涵更为广泛。同样，战术意识也是指拳手在实战或比赛中运用战术方面的意识到自觉的心理活动。而训练、比赛时均需要实施一系列的技术、战术。这些技、战术在什么形势下运用，怎样运用，战术意识都将起到重要的组织、调控作用。

由于搏击运动的时效性较强，因此要求拳手需在一瞬间进行分析与判断，并果断的决定对策，以付诸实际行动。因此运用战术意识的手段、形式不像一般的战术思维的实施，能有较充裕的时间来进行判断、推理，而是完全凭直觉的形象来解决战术任务的。战术意识，还包括赛前的准备和比赛中的有效调控，因为任何技、战术的发挥如离开实战意识的支配、选择、组织和调节，则只能算是习惯性的动作而

已。

在实战中，一个有经验的拳手在比赛前会针对敌方的特点去制定相应的战术方案，这样还会增强自己的信心，并减少攻击时的盲目性和反击时的被动性。但搏击场上的情况会不断变化的，而且往往是会出乎自己的意料之外，这时训练有素的战术意识就会判断出形势，并及时调整自己的技术动作和战术方案。例如，对手一贯以腿法出名，但这次却用拳法主动进攻；那么我方采取的对策是着重防御其拳法还是防御其腿法呢？经过一、二个回合的较量、观察、分析后，认为还是应该加强对其腿法的防守，因为他的拳法攻击通常是用来迷惑我方的，所以在等到时机出现时或对手体力不支之时，可突然贴近对手并给予其强力重击，这就是战术意识的灵活性和实效性。另外，良好的战术意识还可以保证拳手在比赛中能合理、准确的应用体能和技术，以及巧妙的运用灵活多变的战术，从而顺利地解决各种复杂问题。

截拳道中训练和提高拳手战术意识的方法有以下几种：

1. 意识性训练如表象训练和假想训练。
2. 实战训练即在带有比赛情景的搏击练习中，加深对战术的理解和熟悉。
3. 实战经验总结即帮助拳手对比赛中各种情况及其规律性有所认识，因为它会有效的提升拳手战术意识的发展。

第6节　观察力的培养

在截拳道中，这是一种有目的、有计划，而且比较持久的知觉能力，也是战术意识、战术思维得以有效发挥的先决条件。在学习和研究截拳道的各种技能及实战中都需要进行仔细的观察，从而去了解对手，并进而去战胜对手。李小龙认为，一个勤于观察，又善于观察的拳手，可以随时留意各种类型的拳手，以及他们在各种情况下的惯用打法，以便博采众家之长，最终形成对自己有效的攻防体系。相反，一个疏于观察，又不善于观察的拳手，则不能以“他人为镜”来克服自身的不足，这样就必然会影响到技术水平的提高及战术思维的形成。

拳手的观察力，可以通过长期的训练和比赛得到逐步的提升与发展，但必须遵循以下条件：

一、拳手须带着问题去观察

也就是说，观察要有明确的目的性，这样在观察中就能够积极主动地、有选择的将外部信息变为自我战术思维的素材，并和自己已有的知识和经验结合起来，以期制定出适合自身打法特点的最佳战略来。

二、要有充分的搏击运动的知识和经验

一个经验丰富的搏击家对双方速度变化的动作肯定会比初习者要观察得深入、清晰，因为优秀的武术家已积累了丰富的知识和格斗经验，这一切又均成为他良好观察的基础。例如，以明亮而有威慑力的眼神和简捷有效的击打动作进行协调配合，那么对方在遭到连续的击打后，就会得出这样的一个经验：你的特殊的观察能力是一个将出现有效而严厉打击动作的信号。所以，在这里当你的目光一变时，对手的心理活动就会相应的发生变化，甚至是在瞬间流露出的恐惧感。如果进一步来运用这种观察力作为攻击法，也是很好的战术手段，因为这扰乱了对手的心理防线。

三、观察必须系统而周密

例如在观察教练员的示范、优秀的拳手的技术动作时，要学会在细微之中发现主要问题，并在相似甚至相同的动作中去发现其差异性，并及时进行总结，以便于改进与提升自身的技术。换言之，是将别人的优点融进自己的技、战术体系中去。

放松、出劲的统一，与多变的观察及捕捉时机的能力，以及心灵的警觉等要素如能达到和谐一致，并融汇贯通，这说明你离成功已经不远了。

第 9 章

截拳道擒摔技术训练

截拳道是一种全能性的高度系统化武道，可以“踢、打、摔、拿、锁”全方位地去交叉使用与自由发挥，在格斗中，它虽以拳脚的“直接打击技术”为主体，但巧妙地擒锁技术则是对直接打击类技术的一种极好的补充。如果不能很好地掌握截拳道的擒锁技术，则不能算是真正掌握了截拳道，因为擒锁技术是其中的一个不可分割的完整的组成部分。当运用直接打击的技术无法有效的制服对方时，就需要施展“擒、锁、摔”的技术去最终制服对方了。

截拳道的擒锁技术融合了中国传统的擒拿技术与柔术中的锁制技术为一体，具有极强的可操做性。

由于篇幅所限，在这里仅介绍其中具有代表性的三类典型的擒锁技术体系，即锁颈技术、锁臂技术、锁腿技术，但读者可以举一反三，逐步变化或施展出更多的、以及更加适合你自己的打法特点的有效战法来。

第 1 节　截拳道中锁制颈部的训练

颈部是人体中最脆弱的要害部位，一旦遭受攻击，可立即丧失战斗力。所以对敌方颈部的巧妙地锁制攻击，最符合截拳道中的“花最少的力气来取得最大效果”的技击原则。

战例示范1：闪避勒颈/压倒制服

【动作要领】

由戒备势开始（图10－1）；

对方先将右拳攻向我面部，我立即用左手向右侧进行拍击防守（图10－2）；

我边用左手进行拍防，边迅速向左前方进行闪避，并同时将右脚迅速前移去控制住对方的前脚（图10－3）；

我快速将右臂贴住敌方的颈部左侧而往前方伸出（图10－4）；

我立即用右臂勒紧敌颈部，同时用自己的左手抓牢自己的右手腕来加大右臂的擒锁力度（图10－5）；

（图10－5－1）为我贴住敌后用双臂锁牢对方颈部时的另一侧示范动作；

接下来，我双臂可继续用力进行擒锁，并可将敌方摔向自己的左侧（图10－6、7），进一步制服敌方。但通常到达（图10－5）所示范的状态时便已经足够了，因为对方的喉与颈早已被我锁牢了。



图10－1



图10－2



图10－3

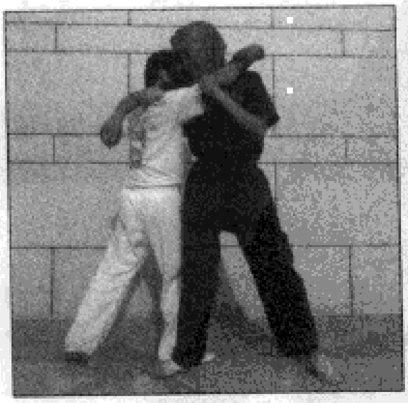


图10－4



图10－5



图10－5－1

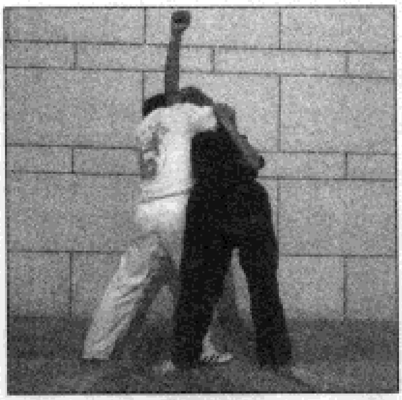


图10-6

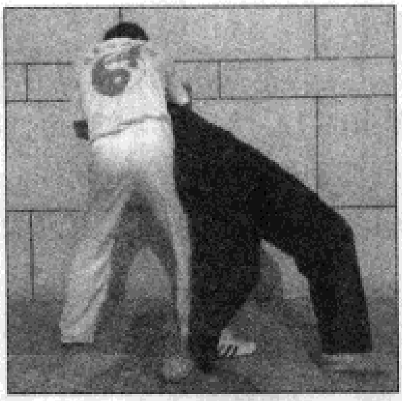


图10-7

【动作要求】

1. 左手拍防与右脚向前贴近对方的动作要快，要配合好。

2. 用右臂锁制敌颈与喉部要快速、有力，不可给其脱身的机会；左手去抓握自己的右手腕来助力的动作一定要快，两手要配合好，整套动作一气呵成。

战例示范2：肘击敌头/反锁敌颈

【动作要领】

在格斗中，当我方贴近对方后，可先用左手控制住对方的主要攻击武器（右手），同时将右肘狠狠撞向对方头部要害处，彻底摧毁其抵抗力（图10-8）；

我迅速将右臂伸展开，并贴住对方的颈部去反锁其颈部（图10-9）；

由于我右臂已贴牢敌颈部，因此，可将敌头部反置于我的右腋下（图10-10）；

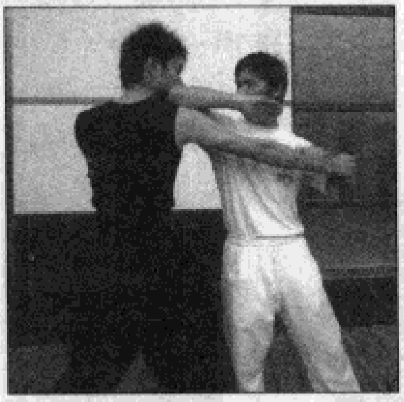


图10-8



图10-9

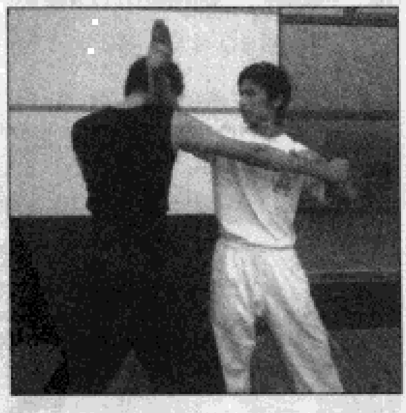


图10-10

我迅速将右手向左侧移动，立即用自己的左手去抓牢自己的右手腕，加大右臂的擒锁力度，这时我也可将自己的身体重心猛然向上提高，用右前臂处的骨头来卡牢对方喉节，从而最大限度地提高对方的痛感与窒息感（图10-11、12）。

（图 10－12－1、10－12－2、10－12－3、10－12－4、10－12－5、10－12－6、10－12－7）为本擒锁敌颈部动作的另一个角度示范。

（图 10－12－8、10－12－9、10－12－10、10－12－11、10－12－12）为本擒锁敌方颈部动作的手部示范动作。之所以要将其详细分解出来，一是因为它是截拳道中的极为凶狠的动作，二是因为两个人对练时难以看到手部的动作细节。

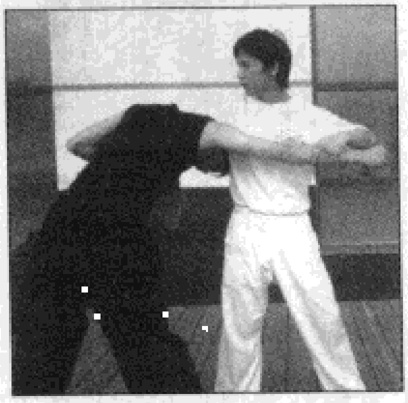


图 10－11

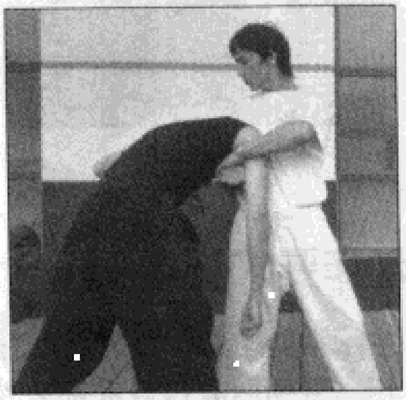


图 10－12

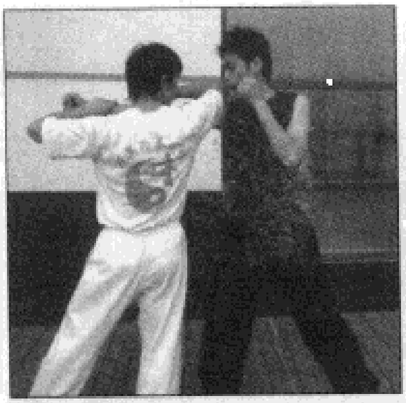


图 10－12－1

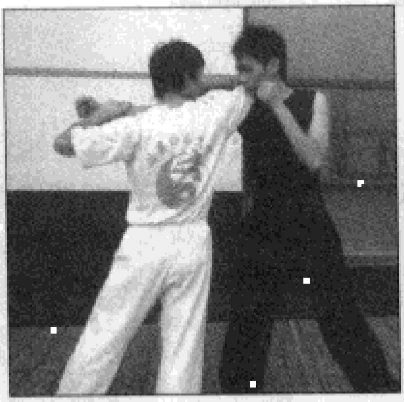


图 10－12－2

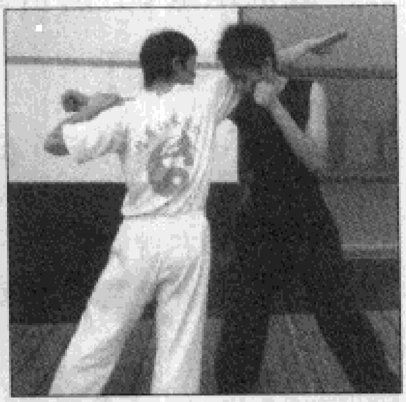


图 10－12－3

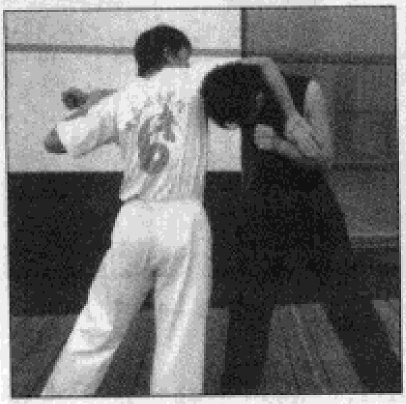


图 10－12－4

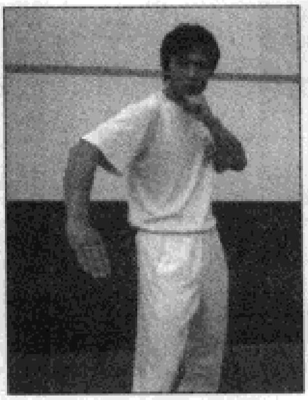


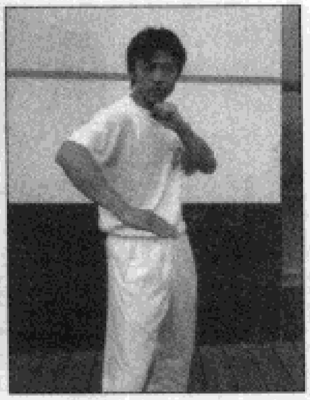
图 10－12－5

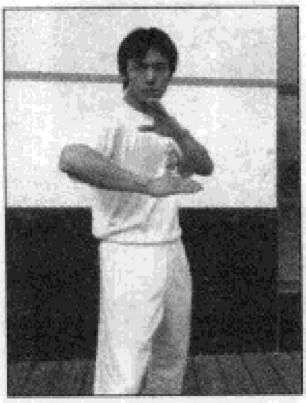


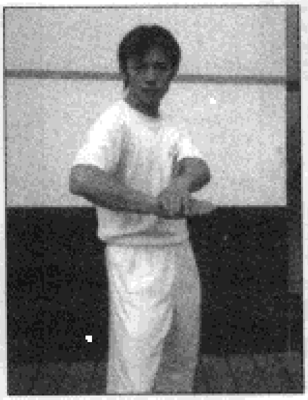
图 10－12－6

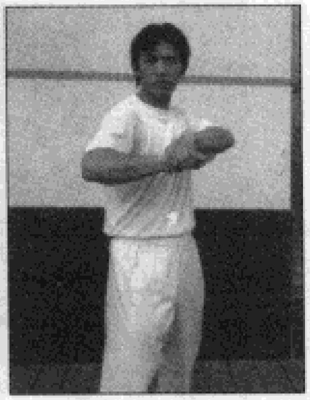

图 10－12－7


图 10－12－8


图 10－12－9


图 10－12－10


图 10－12－11


图 10－12－12

【动作要求】

1. 右肘撞击对方头部的动作要快、要狠、要准。

2. 右臂反锁敌颈部要快速、连贯、有力，不给其脱身机会。

3. 用左手去抓牢自己右手腕的动作一定要快，要双臂同时用力向上提拉来最大限度地增强锁制效果，整套动作一气呵成。

战例示范 3：扳拧敌头

【动作要领】

在格斗中，一旦对方倒地，我迅速骑压于其背上，用左手按牢对方头顶上侧，同时用右手扳拉对方下巴（图 10－13）；

我右手用力向右侧扳拉对方下巴，同时用左手向下侧按压对方的头顶（图 10－14）；

我的双手同时用力扳拉与按压对方头部，从而把对方的面部扭向右侧（图 10－15）；

将敌方彻底制服（图 10－16）。



图 10－13



图 10－14



图 10－15



图 10－16

【动作要求】

1. 我的双手必须是同时用力去扳拉与按压对方的头部，要快、要狠，双手扳拉与按压的部位要准。

2. 整个动作迅猛、快速，于瞬息完成。

战例示范 4：向上扳拉敌头

【动作要领】

在格斗中，一旦对方倒地，我迅速骑压于其背上，用双手由对方的颈部下侧扳牢对方下巴（图 10－17）；

我在呼气的同时，将双手猛力向上扳拉对方下巴（图 10－18）；

我是在上体猛力后仰的带动下，将双手猛然用力向上扳拉的（图 10－19）；

我双手强劲的向上扳拉敌下巴的动作，必会使敌方的喉部剧痛难忍及呼吸困难（图 10－20）；

迫使敌方快速投降（图 10－21）。

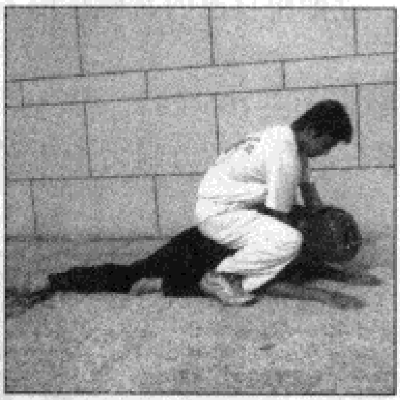


图10－17



图10－18

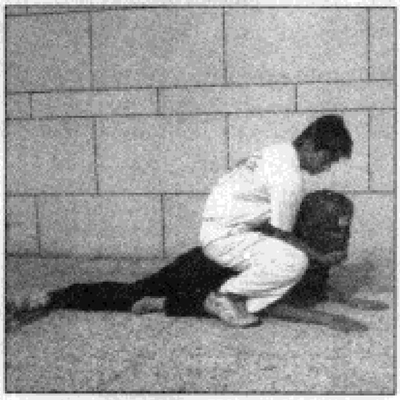


图10－19

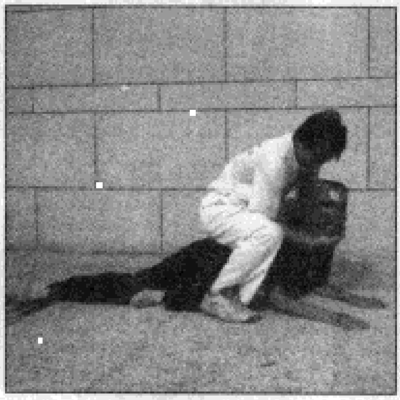


图10－20

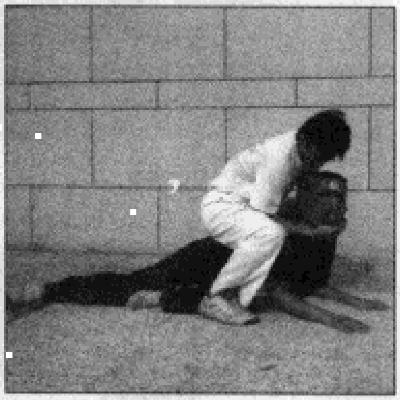


图10－21

【动作要求】

1. 双手插入到对方颈下的动作要快，双手用力向上扳拉对方的下巴要突然、及时。

2. 双手猛然用力向上扳拉敌下巴的动作，须与上体猛力后仰的动作配合好，整个动作要迅猛、快速，并于瞬间完成。

战例示范5：由后卡锁敌喉

【动作要领】

在格斗中，当对方跪在地上或坐在地上时，我快速贴近并贴紧对方，同时立即将右臂贴住对方的颈部右侧而前伸（图10－22）；

我将右臂贴住对方的颈部，并将前臂向上收起（图10－23）；

我用前臂的“骨锋”由正面卡住对方的喉节（图10－24）；

接下来，我迅速将左手去抓牢自己的右手腕，加大右前臂的卡喉力度（图10－25）；

我双手同时用力而猛然向后方去卡拉对方的喉节（图10－26）；

我在双手用力向后方去卡压对方喉节的同时，立即将自己的右肩往前方顶住对方的后脑，强化双臂的卡喉力度（图10－27）；

我准确而强悍的卡喉动作必会将对方于瞬间制服（图10－28）。

（图10－29、30、31、32、33、34）为我方用右前臂向后方猛力卡压对方喉节时的另一个角度示范。

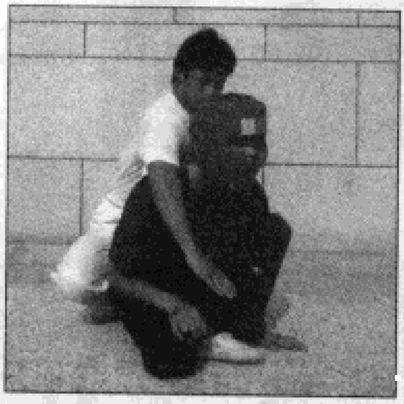


图10－22

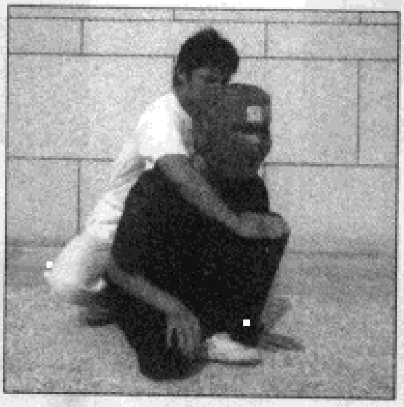


图10－23

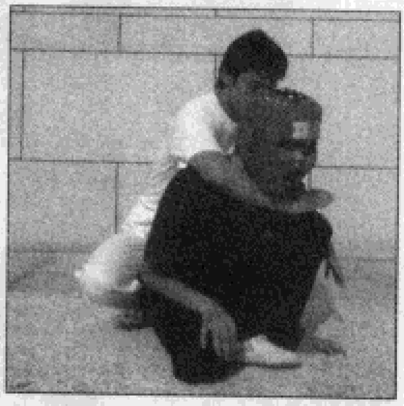


图10－24

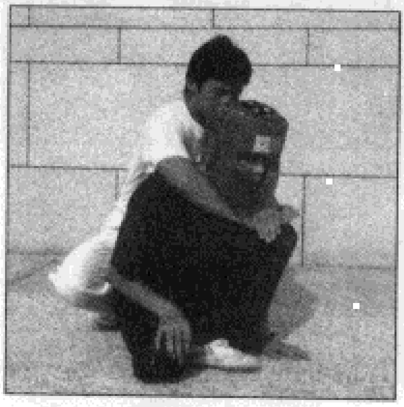


图10－25



图10－26

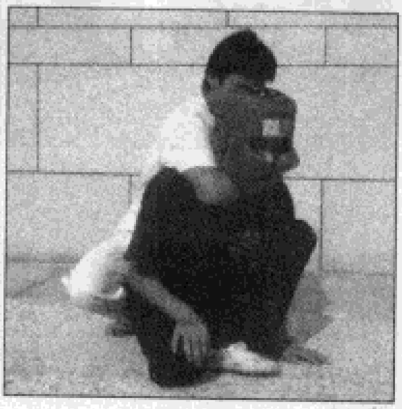


图10－27

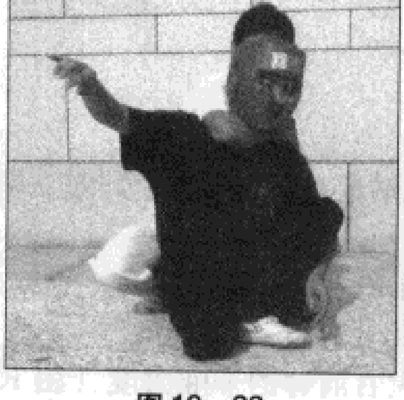


图10－28

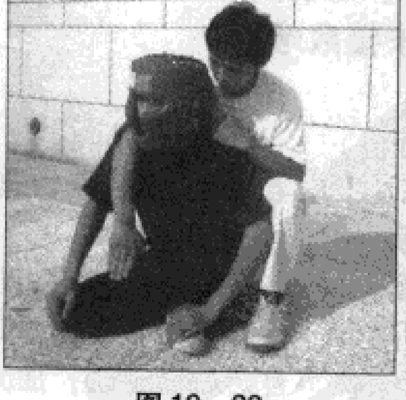


图10－29

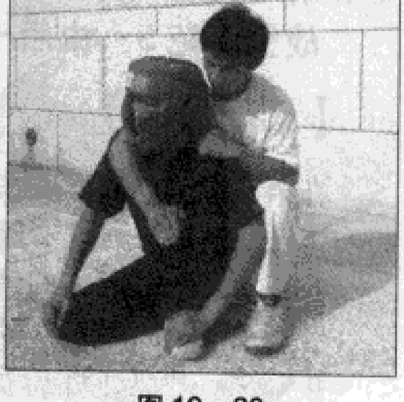


图10－30



图10-31



图10-32



图10-33



图10-34

【动作要求】

1. 右臂锁压对方喉节的动作要准确、快速。

2. 左手来抓牢并后拉自己右手腕的动作一定要快、要有力，要双臂同时用力向后方猛力卡拉对方的喉节，整个动作快速、连贯，不可给其脱身的机会。

3. 必须是用右前臂的“骨锋”去由正面卡牢对方的喉节，不可让对方的喉节转移到我方的肘弯处，否则的话，整个锁喉动作就失败了。

第2节 截拳道中锁制手臂的训练

在格斗中，手臂是较易被抓住的，因为只要对方敢出拳来攻击，我就有机会抓住并进一步锁牢其手臂，从而将其牢牢制服。

战例示范 1：抓腕砸肘

【动作要领】

由戒备势开始（图 10－35）；

对方先将其左拳攻向我面部（图 10－36）；

我立即用左手向右侧挡击对方左前臂外侧，破坏其攻击（图 10－37）；

我用左手抓牢对方左手腕并用力向后方拧拉的同时，快速向上挥起自己的右臂（图 10－38）；

我快速将右前臂向下狠砸敌左臂肘关节背侧处（图 10－39）；

（图 10－39－1）为右前臂向下狠砸敌左肘关节背侧处的另一个角度示范；

我右前臂迅猛地向下砸击的动作，必会给对方肘关节造成极大的损伤（图 10－40）；

从而彻底制服敌方（图 10－41）。


图 10－35


图 10－36

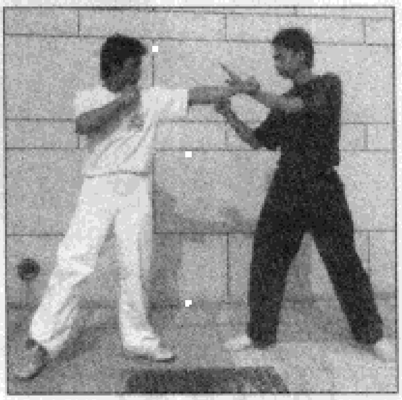

图 10－37


图 10－38


图 10－39

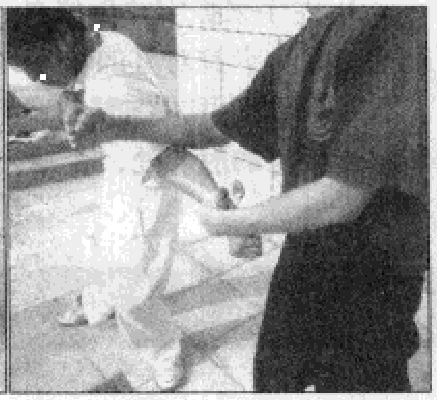

图 10－39－1



图10-40

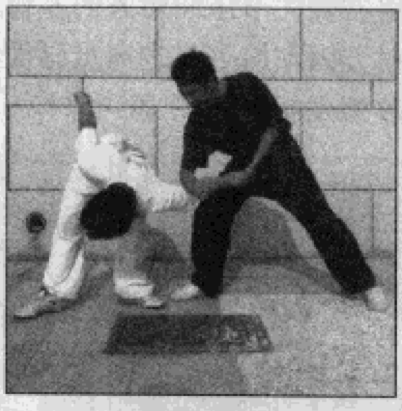


图10-41

【动作要求】

1. 左手挡击与抓拉对方左手腕动作要快，并须有向下侧拧转的动作。

2. 在左手猛力往后方拧拉敌左臂的同时，将右前臂狠狠向下砸击的，即双手须配合良好，不给对手脱身的机会。

战例示范2：抓腕压肘

【动作要领】

由戒备势开始（图10-42）；

对方先将左拳攻向我面部（图10-43）；

我立即用左手向左侧挡击对方左前臂外侧，破坏其攻击（图10-44）；



图10-42



图10-43



图10-44

我用左手抓牢对方的左手腕并用力向后方拧拉的同时，快速向上挥起右臂（图10-45）；

快速将右前臂或右掌向下狠砸敌左臂背侧处（图10-46）；

为了进一步制服对方，可迅速抬起右脚（图10-47）；

我将右膝关节压向对方的左臂肘关节背侧处（图 10－48、49）；
使对方因左肘关节剧痛难忍而开始跪倒在地（图 10－50）；
将敌彻底制服（图 10－51）。



图 10－45



图 10－46

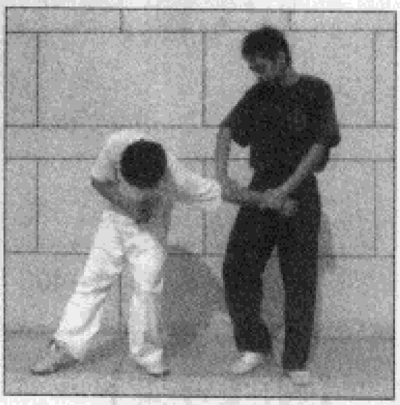


图 10－47

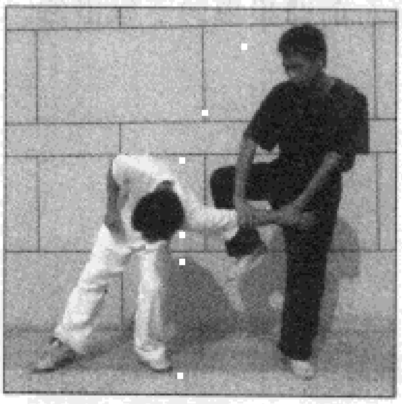


图 10－48

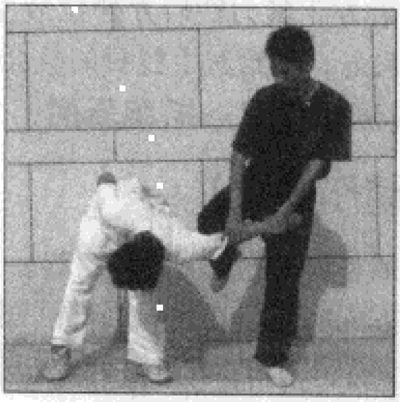


图 10－49

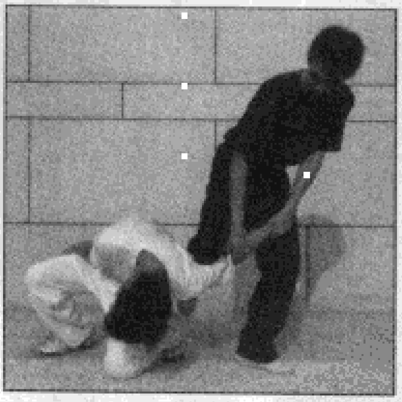


图 10－50

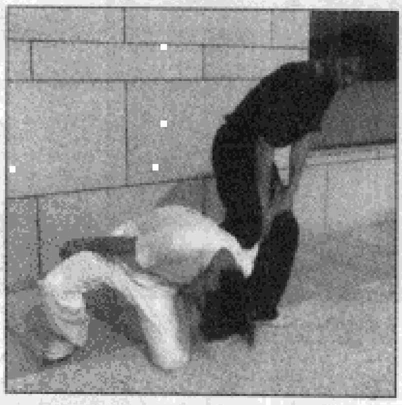


图 10－51

【动作要求】

1. 左手外挡与抓拉对方的左手腕的动作要快，并须有向下侧迅速拧转的动作。

2. 右手向下按压敌左臂的动作要快速、有力，右膝向下跪压对方的左臂肘关节背侧处要及时、凶狠，双手与右脚的动作要配合良好，整套动作一气呵成。

战例示范3：抓腕压肘

【动作要领】

由戒备势开始（图10－52）；

对方先进右步，挥右拳攻向我面部（图10－53）；

我立即用左手向右侧挡击对方右前臂外侧，破坏其攻击，同时抬起右脚向前进步（图10－54）；



图10－52



图10－53



图10－54

我迅速将右脚进步于敌右脚后侧，从而控制住敌的前腿，同时我方的右抛掌也重重击中了对方的下巴或颈部要害处（图10－55）；

接下来，我抬起右脚并猛力后绊敌右腿，同时右臂也猛然下压敌颈部（图10－56、57）；

使敌快速倒向其后方（图10－58）；

我是用上、下肢的协调配合所产生的强猛爆发力去摔翻对方的（图10－59）；

敌倒地后，仍须用双手抓牢其右臂，防止其脱身（图10－60）；

我快速向敌身体上侧抬起右脚（图10－61）；

我立即将右脚向前落稳于其身体左侧，从而牢牢控制住对手（图10－62）；

然后，我开始后倒（图10－63）；

我在身体后倒的同时，快速向敌面部上侧抬起左脚（图10－64）；

我在身体继续后倒的同时，用双腿向下压牢敌面部与上体，我此时是将敌右肘关节背侧处放在自己的右大腿上侧的，也就是以大腿为支点去控制对方的右肘关节（图10－65）；

我的身体仍继续后倒，并同时用双手猛力下压敌右前臂，使对方因右肘关节剧痛难忍而投降（图 10－66）。

（图 10－67、68、69、70、71、72、73）为对方倒地后我迅速用右脚以及相继用左脚去向下压住对方的身体，并进而锁牢其右肘关节的另一角度示范动作。


图 10－55


图 10－56


图 10－57


图 10－58


图 10－59


图 10－60

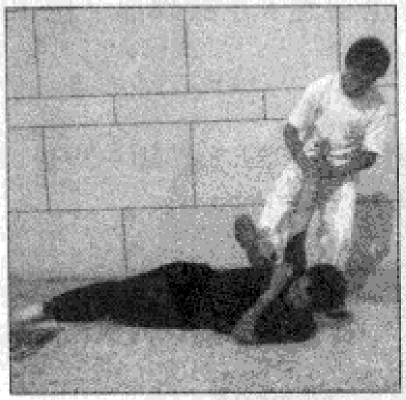

图 10－61


图 10－62

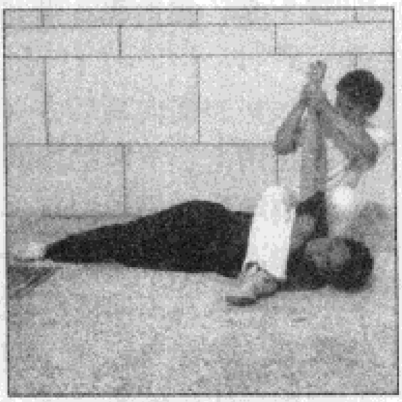

图 10－63



图 10－64

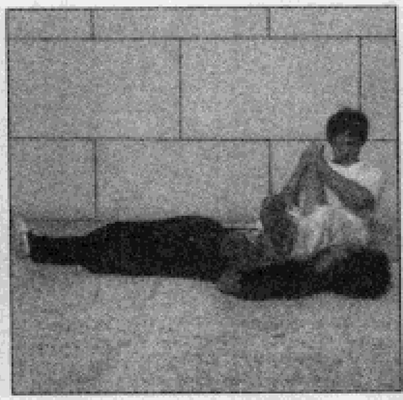


图 10－65

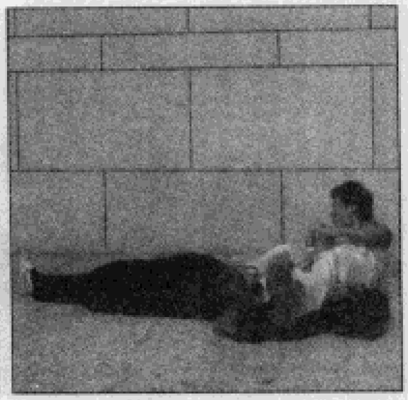


图 10－66



图 10－67

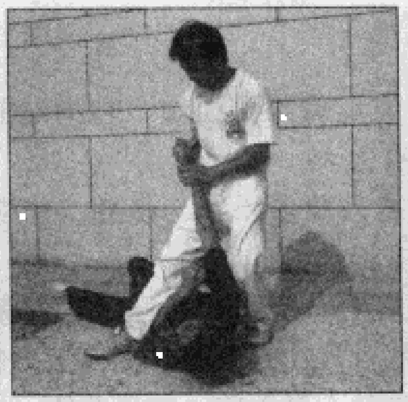


图 10－68



图 10－69

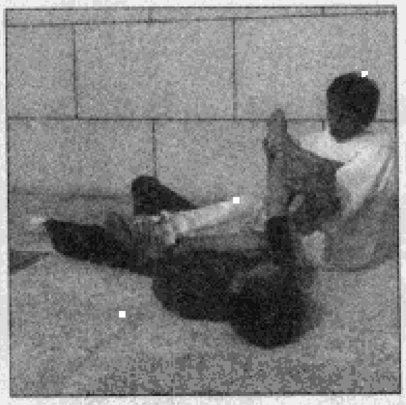


图 10－70

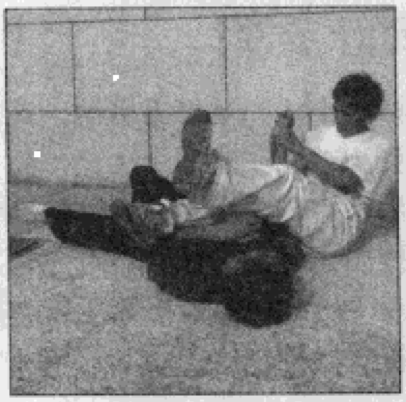


图 10－71



图 10－72

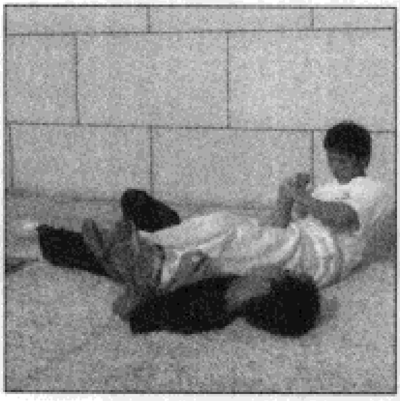


图 10－73

【动作要求】

1. 左手向右侧挡击对方右前臂外侧要快，右脚向前方进步要及时，右掌重击敌方的下巴或颈部要连贯、有力。

2. 我右脚的猛力后绊对方前腿要果断与强劲，并须与右手向下按压对方颈部的动作配合好，从而加快对方倒地的速度。

3. 敌倒地后我右腿下压其身体，以及左腿下压其颈部要连贯、快速，最重要的是一定要将敌右肘关节背侧处放在自己的右大腿上，然后再同时向下猛力扳压其右前臂，从而最大限度地挫伤其右肘关节，整套动作一气呵成。

战例示范 4：向下按压敌肘关节

【动作要领】

在格斗中，一旦对方倒地，我迅速用双手控制住其手臂，并将其手放在自己右肩上（图 10－74）；

我用膝关节顶住对方身体的同时，将双手猛力向下扳压对方右肘关节背侧，从而牢牢控制住对方的整个右臂（图 10－75）；

我双手继续用力向下扳压对方的右肘关节背侧，从而使敌因右肘关节剧痛难忍而快速投降（图 10－76）。

【动作要求】

1. 双手控制对方右臂一定要快，必须要把其右手放在自己右肩上，否则便无法有效地锁制其右肘关节。

2. 双手必须猛然用力向下扳压对方的右肘关节背侧，整个动作须于瞬间完成。

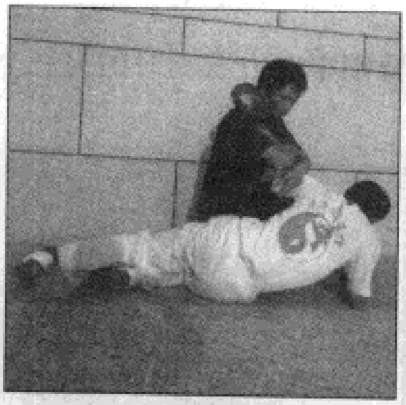


图 10－74



图 10－75

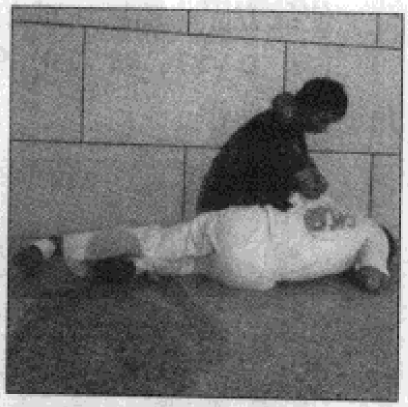


图 10－76

第3节 截拳道中锁制腿部的训练

如何锁制对方的腿部在格斗中显得尤为重要，因为在真实的搏击中对方不可能不起腿向你进攻，只要他起腿向你进攻，你便有机会去抓住他的腿并进一步去锁牢它。特别是在一些近身的缠斗中，你将会有很多机会去抓抱住对方的腿，当然也只有经过严格的训练后，才可有效地去锁制住对方的腿，将其彻底制服。

战例示范1：十字锁腿法

此招法是日本柔术与巴西柔术中共同的杀手利剑，是任何一个优秀的柔术高手与格斗高手都必须精通的狠招，后来被李小龙吸收到了自己的格斗体系中。

【动作要领】

对方一旦倒地，我快速用手去抓控住其一条腿（图10－77）；

我迅速用右手臂去由上向下缠抱住其右腿（或左腿），即用右臂将敌右腿夹于自己右腋下（图10－78）；

我要用右手臂去夹牢对方的右腿，同时将左手按于其右膝上（图10－79）；

接下来，再将右手由对方的腿下穿过并按住自己的左前臂，用自己的双臂锁牢对方的右腿（图10－80）；

随后，我上体开始向后方倒下去（图10－81）；

边向后方倒下去，边同时向上抬起右脚（图10－82）；

在身体继续向后方倒下去的同时，右腿也早已从敌两腿中间伸过并压在敌右大腿上侧（图10－83）；

然后，我在将左脚上抬并压于自己右脚上方的同时，将右前臂猛力上挑敌小腿背侧的肌肉，同时将右肩用力下压敌踝关节（图10－84）；

使敌方因小腿剧痛难忍而投降（图10－85、86）。

（图10－87、88、89、90、91、92、93、94）为双臂锁牢对方右腿时的另一个角度示范动作。



图10－77



图10－78



图10－79

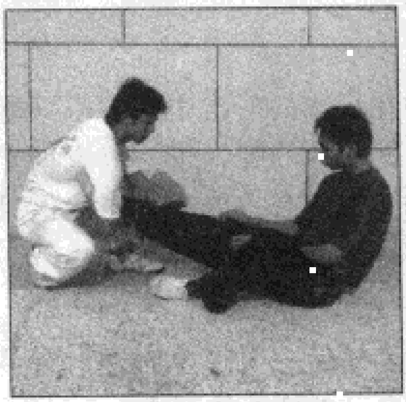


图10－80

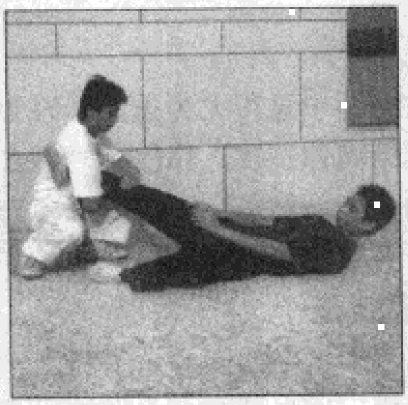


图10－81



图10－82

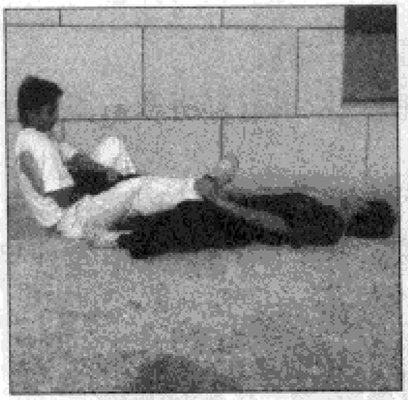


图10－83

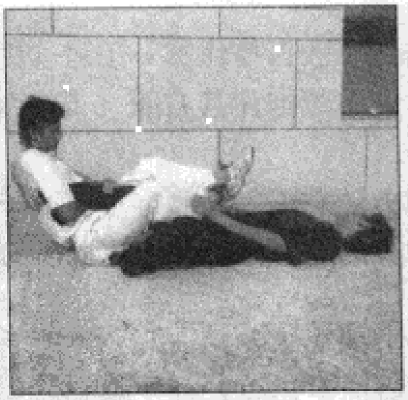


图10－84

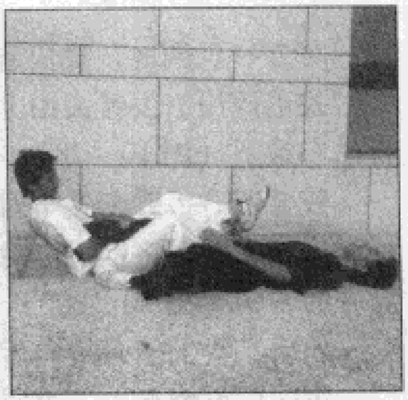


图10－85

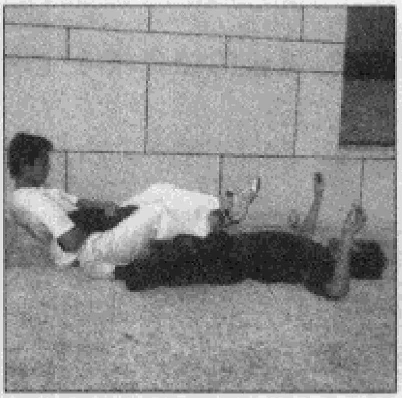

图 10－86


图 10－87


图 10－88


图 10－89


图 10－90


图 10－91

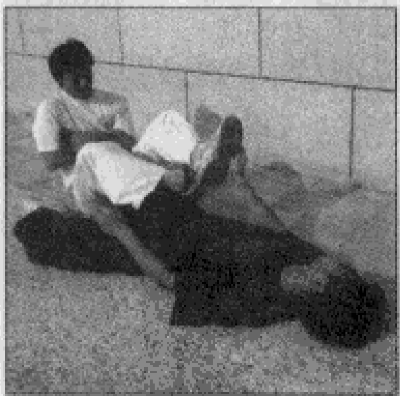

图 10－92


图 10－93


图 10－94

【动作要求】

1. 右手与右臂抓抱敌右腿要快而有力，要夹牢，以防其抽脱，因为只有在充分夹牢其腿的情况下，才能最大限度地施加绞锁的力度。

2. 双臂要配合好，充分利用双臂的合力去加大对方右腿上的痛感，可以适当将腹部上挺而使背部悬空来加深对手的痛感。

战例示范2：扭锁敌单腿

这是巴西柔术中、古希腊摔跤与俄罗斯桑勃等数种以摔打见长的综合格斗运动中所共有的狠招与绝招，当然也被李小龙所借鉴与发挥。

【动作要领】

对方一旦倒地，我快速用右手臂去缠抱住其右腿（或左腿），即用右臂将敌右腿夹于自己右腋下，同时将左手按于其右膝上，最重要的是，我须将右手由对方的腿下穿过并按牢自己的左前臂，用自己的双臂锁牢对方的右腿，从而对敌方的前腿形成稳固的手臂三角锁的锁制状态（图10－95）；

接下来，我迅速向右侧转身，同时两臂仍须夹牢敌右腿（图10－96）；

我继续向右侧转身（图10－97）；

我快速将左脚向上抬起（图10－98）；

我将左脚从敌身上掠过，此时我的双臂仍须锁牢对方的右腿（图10－99）；

我将左脚快速落稳于敌身体右侧（图10－100）；

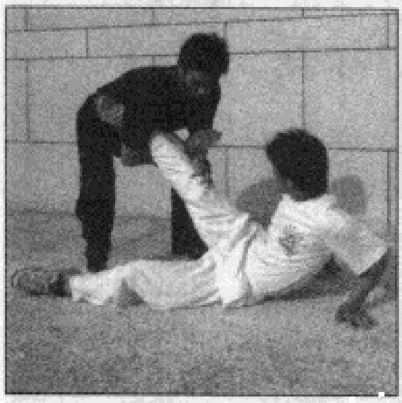


图10－95



图10－96



图10－97

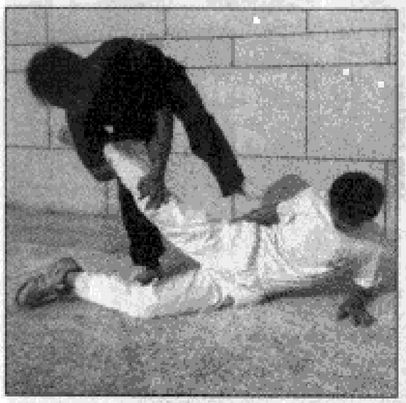


图10－98

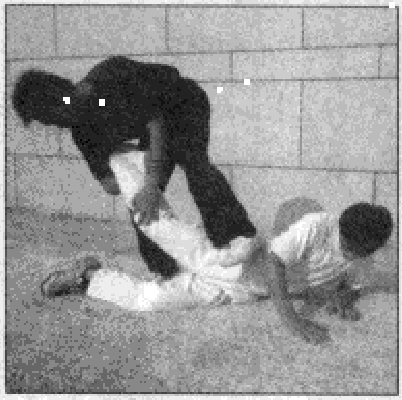


图10－99

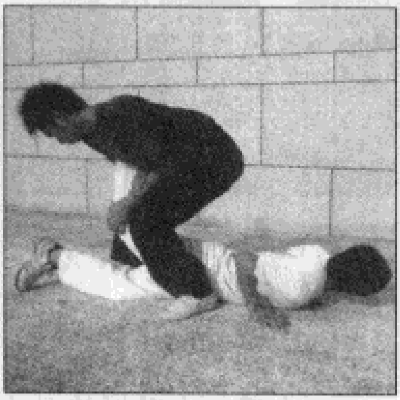


图10－100

我用左手向上猛扳敌右大腿（图10－101）；

我左手用力向上扳拉敌方右大腿的同时，将臀部猛力向下坐于其后腰上，最大限度地削弱其抵抗力，然后可再将上体猛然向后倒下去，使敌因整个右腿剧痛难忍而投降（图10－102）。

（图10－103、104、105、106、107、108、109、110）为扭锁敌单腿时的另一个角度的示范动作。



图10－101



图10－102

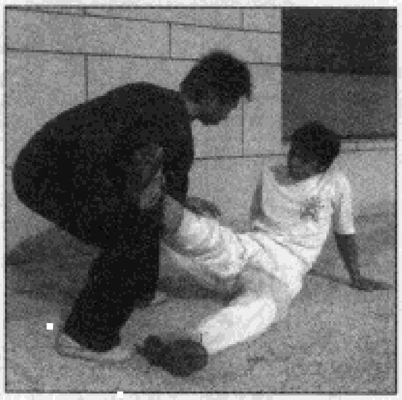


图10－103

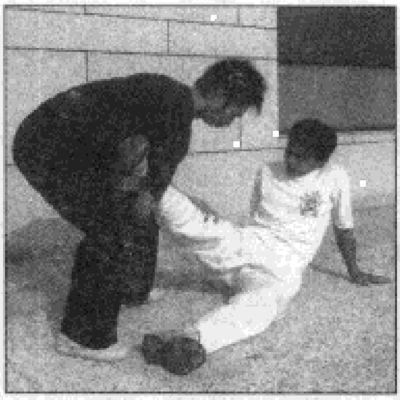


图10－104



图10－105



图10－106



图10－107

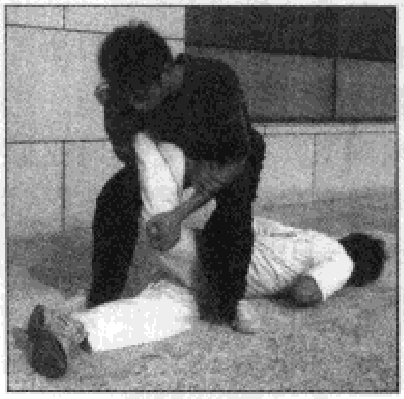


图10－108

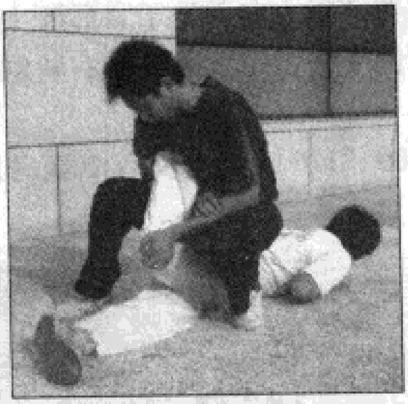


图 10－109

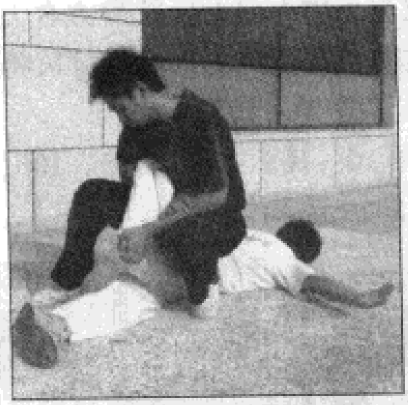


图 10－110

【动作要求】

1. 右手与右臂抓抱与夹锁敌右腿要快而有力，要夹牢，以防其抽脱。

2. 右侧转身要快速与迅猛，移左脚于敌身体右侧要快捷、连贯，利用双臂的合力向上扳拉敌右大腿要强劲、有力，整套动作一气呵成。

战例示范 3：扭锁敌双腿法

这是李小龙生前较常用的擒锁招式，因为在双方的缠斗中抱住对方双腿的机会较多，关键是看你能不能把握住良机去迅速制服对方。

【动作要领】

对方一旦倒地，我快速用双臂去分别缠抱住对方的两条腿，事实上，当对方倒地后我方抱住其一条腿时，他可能会将另一条腿踢向我，以迫使我松手，这时我可就势将敌另一条腿也抱牢于腋下（图 10－111）；

接下来，我迅速向左侧转身，同时两臂仍须夹牢敌方的双腿（图 10－112）；

我继续向左侧转身，并快速将右脚向上抬起（图 10－113）；

我将右脚从敌身上掠过，此时我双臂仍须锁牢其双腿（图 10－114）；

我将右脚快速落稳于敌身体另一侧（图 10－115）；

我的双臂仍须夹牢其双腿，此时我的臀部也猛力向下坐压于其后腰上，用来最大限度地削弱其抵抗力，同时我也要开始将上体往后仰（图 10－116、117）；

此时敌必会因双腿剧痛难忍而投降（图 10－118）。

（图 10－119、120、121、122、123、124）为我扭锁敌双腿时的另一个角度的示范动作。



图10－111



图10－112



图10－113

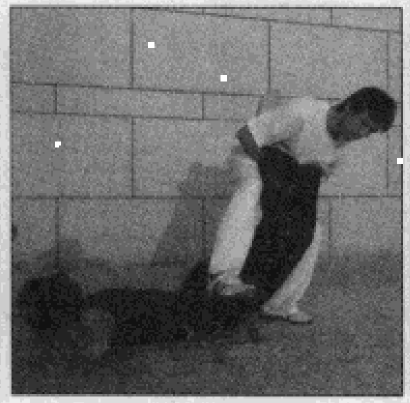


图10－114

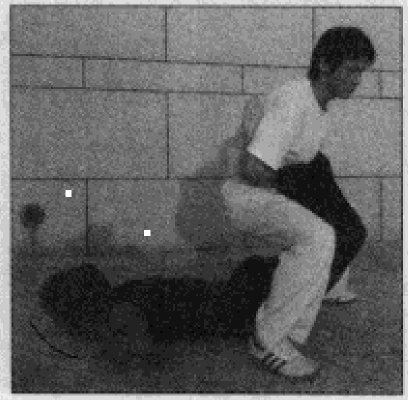


图10－115



图10－116



图10－117



图10－118

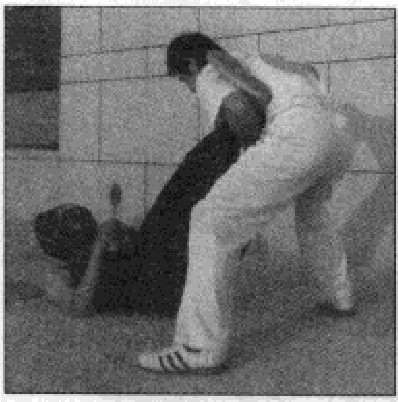


图 10－119

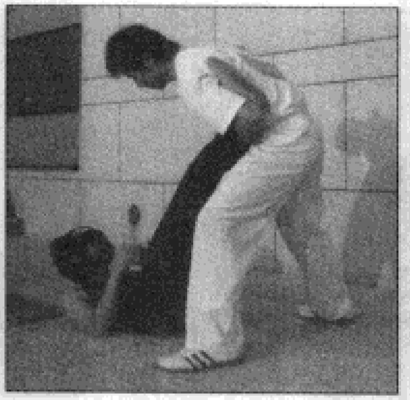


图 10－120



图 10－121

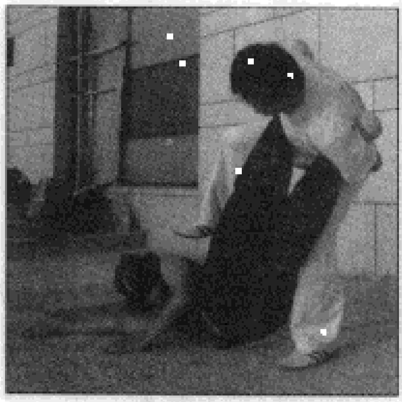


图 10－122



图 10－123



图 10－124

【动作要求】

1. 双臂抓抱与夹锁敌双腿要快而有力，要夹牢，以防其抽脱。

2. 向左侧转身要快速与迅猛，移右脚于敌身体左侧要快捷、连贯，当对方面部朝下趴于地上时，我须在双臂夹牢敌腿的前提下，将上体猛力后仰，最大限度地加大对方两腿的痛感，整套动作一气呵成。

第 10 章

截拳道的高级组合攻击法训练

面对水平较高的对手，运用简单的进攻技术未必有效，或者说要想战胜高水平的对手，就需要充分运用更加有效的战术，去真真假假、虚虚实实地迷惑并连续攻击对手，使他防过了我的第一击，而无法避过我的第二击、甚至第三击，直至最后将其击溃为止。因为面对水平较高的对手，你首发的第一击或第二击通常很难有效地击中对手，因为对手此时的精力较为集中，完全有机会避过你的首发攻击，所以往往只有再接下来的更为迅猛的连续狠击，才可有机会去重创并彻底击溃对手。

截拳道中的组合攻击技巧有很多，我们在此仅选择其中具有代表性的几个战例来进行详细讲解。最重要的是，读者们在精熟这几个经典战例后，可以举一反三，由此演变出更多的、更加适合你自己的高效组合打法出来。或者说，不要拘泥于这几个战例，因为这几个战例只是为我们打开了一个窗口，一个让你发现自我与引爆自身潜能的大门（具体训练时，我们还可结合由北京体育大学出版社出版的，笔者编著的《截拳道——李小龙实战功夫精粹》一书中的“高级组合攻击法”去练习，因为该书中所讲解的组合攻击法比较适合初、中级的练习者去修习，而在本书中所讲解的组合攻击法则比较适合中、高级的练习者训练，它事实上是更偏重于概念派截拳道风格的打法）。

战例示范 1：右拳佯攻/进步右直拳/左直拳打敌下巴

【动作要领】

由右戒备势开始（图 11－1）；

我先将右拳迅速攻向对方面部，破坏其防御（图 11－2）；

对方开始后退避开我的攻击（图 11－3）；

接下来，我迅速向前进右步贴近对方的同时，再次闪电般地将右直拳攻对方面

部（图11-4）；

将右直拳准确攻向对方面部（图11-5、6）；

随后，再在右手回收的同时，立即将左直拳快速攻向对方下巴（图11-7）；

我的左直拳准确而有力地击中了对手下巴这一空当处（图11-8）；

令对方快速向后方倒下去（图11-9）。



图11-1



图11-2

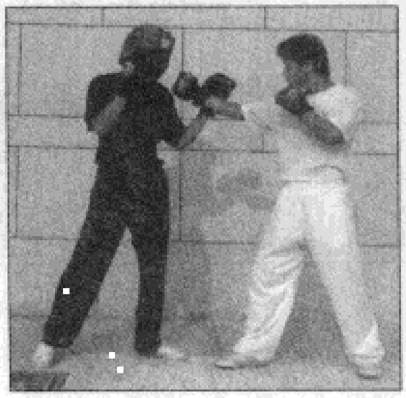


图11-3



图11-4



图11-5



图11-6



图11-7



图11-8



图11-9

【动作要点】

1. 第一个右直拳攻击动作要快速、突然，突破力要强，以此来撕开对方的防线。

2. 进步追击的第二个右直拳进攻要连贯、快速、凶狠；最后的左直拳连续打击要充分发挥强劲的腰力去重创对手。

3. 在连续向前方进攻的过程中，必须始终配合步法的快速向前冲击的动作，创造最佳的重击距离与角度；重心还需稳固。

战例示范 2：右拳佯攻/右勾拳打敌太阳穴/左上击拳打敌心窝

【动作要领】

由右戒备势开始（图 11－10）；

我先将右拳迅速攻向对方面部，破坏其防御（图 11－11）；

我的右直拳攻击必须突然而直接（图 11－12）；

我的右直拳准确地击中了对方面部（图 11－13）；

接下来，我向左侧转腰的同时，再次闪电般地攻出右勾拳，目标是对方头部左侧空当处（图 11－14）；

我的右勾拳须突然而短促（图 11－15）；

我的右勾拳须沿最简短的弧线准确击中了对方头部侧面要害处（图 11－16）；

我的右勾拳给予对方以强力重击（图 11－17）；

随后，再在右手回收以及向前进步贴近对方的同时，立即将左上击拳快速攻向对方的心窝或下巴（图 11－18、19）；

我的左上击拳准确而有力地击中了对手心窝这一致命空当处（图 11－20）；

给予对方以决定性的打击（图 11－21）。



图 11－10



图 11－11



图 11－12

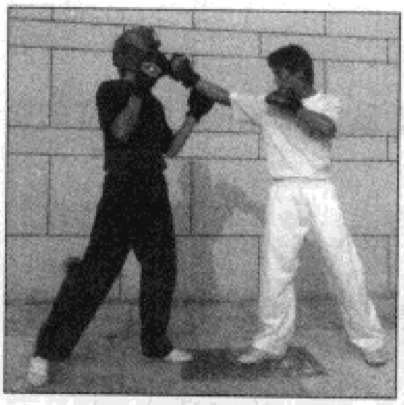


图 11－13



图 11－14



图 11－15



图 11－16



图 11－17



图 11－18



图 11－19



图 11－20



图 11－21

【动作要求】

1. 第一个右直拳进攻要快速、突然，突破力要强，以此来撕开对方的防线。

2. 进步追击的右勾拳进攻要连贯、快速、凶狠；最后的左上击拳连续打击要充分发挥强劲的腰力去重创对手。

3. 在连续向前方进攻的过程中，必须始终配合步法快速的向前移进的动作，

充分发挥连续攻击的最大打击威力，整套动作一气呵成。

战例示范3：右拳佯攻/右低踢敌前腿/右高侧踢敌面部

这是一种难度较高的组合打法，不太适合初学者运用，但可做为一个努力的目标和方向，起码可以做为一种训练手段来使用，从而提升自身的踢击速度与灵活性。

【动作要领】

由右戒备势开始（图11－22）；

我将右拳迅速攻向对方面部，破坏其防御（图11－23）；

在右拳进攻的同时，左手须抬高进行防护（图11－24）；

接下来，我立即将左脚向前方移动（图11－25）；

用最快的速度将右低侧踢攻向对方下盘空当处（图11－26）；

我的右腿踢击须放松而敏捷（图11－27）；


图11－22


图11－23


图11－24


图11－25


图11－26


图11－27

我的右低侧踢腿准确地踢中了对方前腿膝关节要害处（图11－28）；

我迅速将右腿略回收来蓄力（图11－29）；

随后，再用最快的速度以高侧踢腿狠狠踢向对方面部空当处（图 11－30）；

我的右高位侧踢腿准确地踢中了对方面部要害处（图 11－31）；

给予对方以致命性重创（图 11－32）。



图 11－28



图 11－29



图 11－30



图 11－31



图 11－32

【动作要领】

1. 拳法攻击要迅猛，突破力要强；接下来的左脚向前方上步的动作要快捷。

2. 右低侧踢攻击敌下盘要果断、准确、强劲，连续攻出的右高位侧踢腿须及时与快捷，整套动作一气呵成，要快踢快收。

战例示范 4：右拳佯攻/右低踢敌前腿/右外摆踢敌面部

这仍是一种难度较高的组合打法，不太适合初学者运用，但可做为一种训练手段去运用，因为多进行此类练习最起码可以增强自己的腿部灵活性与强化踢击的速度。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 11－33）；
我将右拳迅速攻向对方面部，破坏其防御（图 11－34）；
我在右拳进攻的同时，左手须抬高进行严密的防护（图 11－35）；
接下来，我立即将左脚向前方移动（图 11－36）；
我用最快的速度将右低侧踢攻向对方下盘空当处（图 11－37）；
我的右低侧腿准确踢中了对方前腿膝关节要害处（图 11－38）；
我迅速将右腿略回收用来蓄力（图 11－39）；
随后，再用最快的速度将外摆踢腿狠狠踢向对方的头部空当处（图 11－40）；
我的右外摆踢腿准确踢中了对方头部要害处（图 11－41）；
给予对方以致命性重创（图 11－42）。

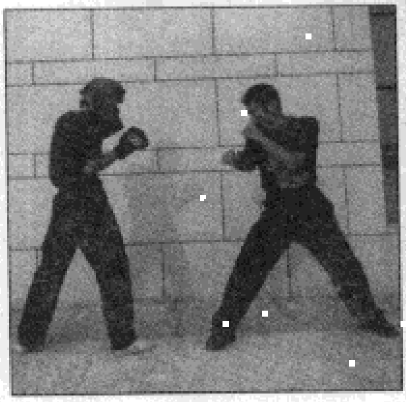

图 11－33


图 11－34

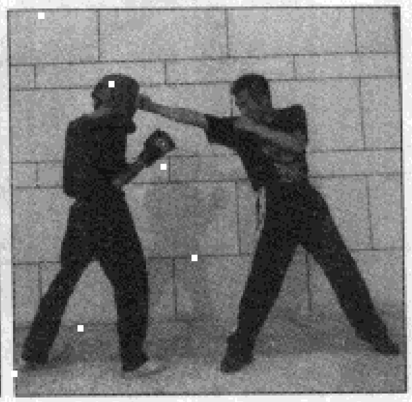

图 11－35


图 11－36


图 11－37


图 11－38

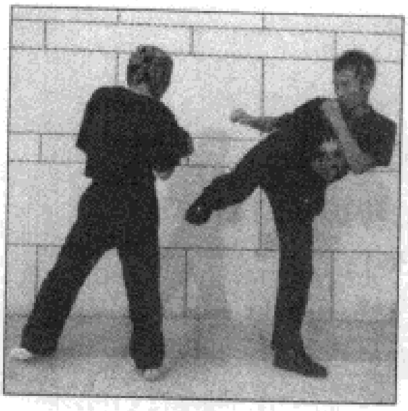


图 11 -39

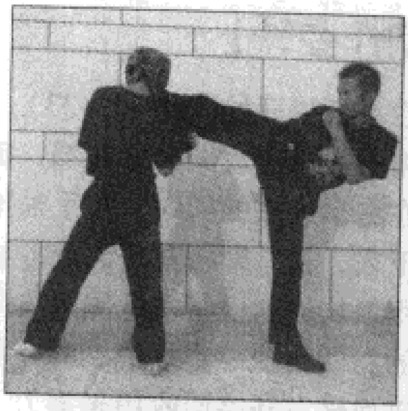


图 11 -40

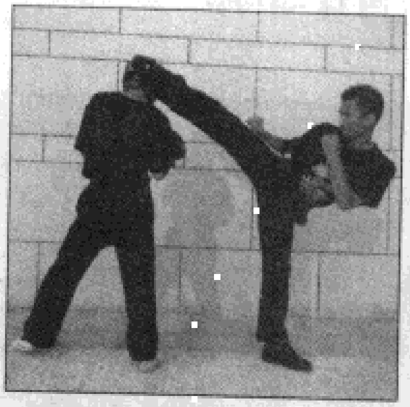


图 11 -41

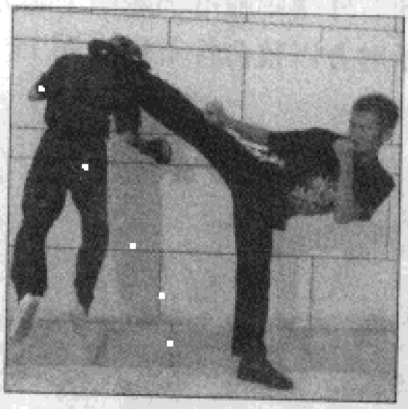


图 11 -42

【动作要求】

1. 拳法攻击要迅猛、突破力要强，接下来的左脚向前的上步动作要快，要连贯。

2. 右低侧踢攻击敌下盘要果断、强劲，连续攻出的右外摆踢腿须及时、准确有力，动作幅度一定要小，以免影响速度的发挥，整套动作一气呵成。

战例示范 5：右拳佯攻/右侧踢/转身后直踢敌身体

这仍是一种难度较高的组合打法，但却较易掌握，实用价值较高，是多种搏击术中共同的必修技术之一。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 11 -43）；

我先将右拳迅速攻向对方的面部（图 11 -44）；

我的右拳进攻须突然与有力（图 11 -45）；

接下来，立即将左脚向前方移动（图 11 -46）；

用最快速度将右侧踢攻向对方中盘空当处（图 11 -47、48）；

我的右侧腿准确踢中了对方中盘要害处（图 11－49、50）；
假如对方迅速后移避过我的右腿攻击时（图 11－51）；


图 11－43


图 11－44


图 11－45

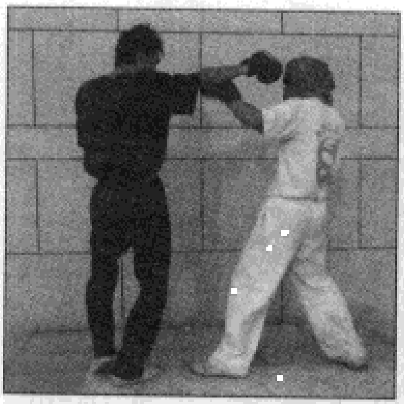

图 11－46


图 11－47


图 11－48


图 11－49


图 11－50


图 11－51

我须快速将右脚向下落稳（图 11－52）；
立即向左后方转身（图 11－53）；
开始向正后方迅速攻出左后踢（图 11－54）；

须用最快的速度将左脚向后方踢出（图 11－55）；

我的左后踢腿准确踢中了对方肋部或胸部等要害处（图 11－56）；

给予对方以决定性重创（图 11－57）。



图 11－52

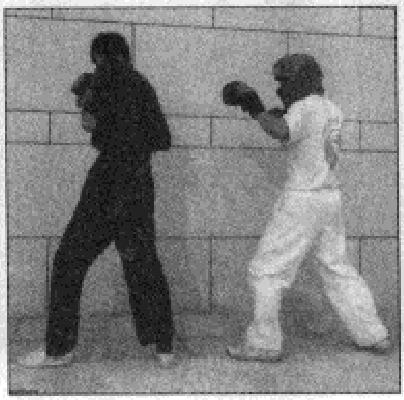


图 11－53



图 11－54



图 11－55

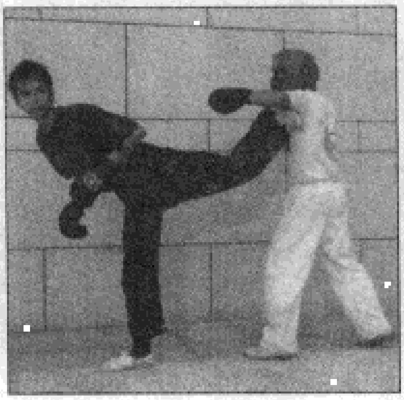


图 11－56



图 11－57

【动作要求】

1. 拳法攻击要迅猛、突破力要强，接下来的左脚向前方的上步动作要快、要连贯。

2. 右侧腿攻击要及时、果断、强劲，接下来向左后方转身要快速，左后踢腿要准确、快捷与有力，整套动作一气呵成。

战例示范 6：右拳佯攻/右侧踢/转身后旋踢敌方头部

这仍是一种高难度组合打法，但实用价值却较高，是必须掌握的一重主要组合攻击技术，更是多种搏击术中共同的必修技术之一。

【动作要领】

由右戒备势开始（图 11－58）；

我先将右拳迅速攻向对方面部，吸引其注意力（图 11－59）；

我的右拳进攻须突然与快捷（图11-60）；

接下来，我立即将左脚向前移动，准备攻出右脚（图11-61）；

我用最快速度将右侧踢攻向对方中盘空当处（图11-62、63）；

我的右侧踢腿准确踢中了对方中盘要害处（图11-64、65）；

如果对方迅速往后移步避过我的右腿攻击，我快速将右脚向前方落稳（图11-66）；

我立即向左后方转身（图11-67）；

我开始向正后方迅速攻出左后旋踢腿（图11-68）；

我用最快的速度将左脚向后方踢出（图11-69）；

我的左后旋踢腿准确踢中了对方头部要害处，给予对方以致命性打击（图11-70）。

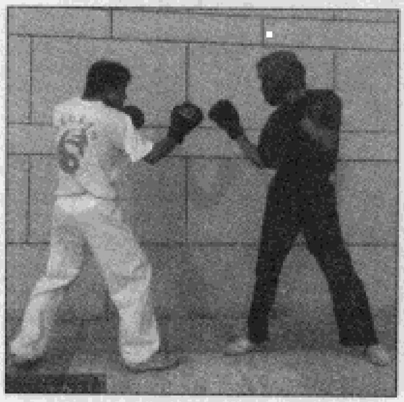


图11-58

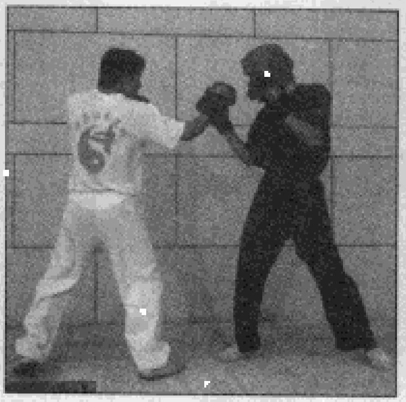


图11-59

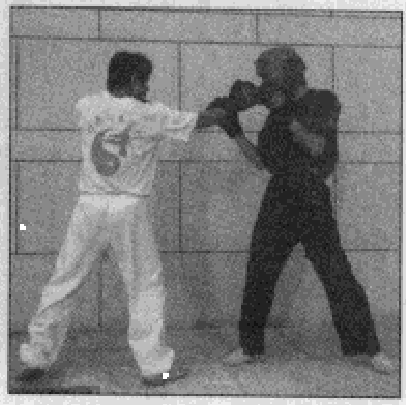


图11-60

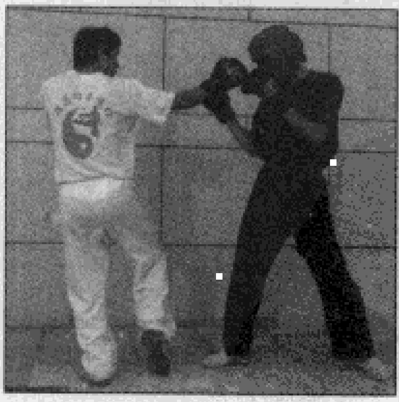


图11-61

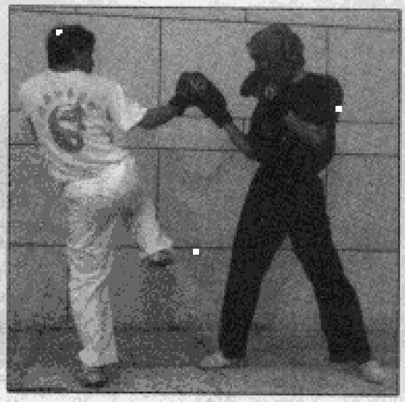


图11-62

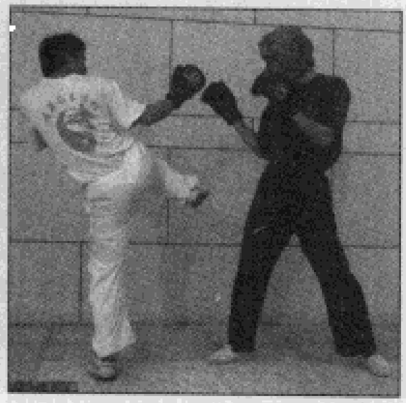


图11-63



图 11－64

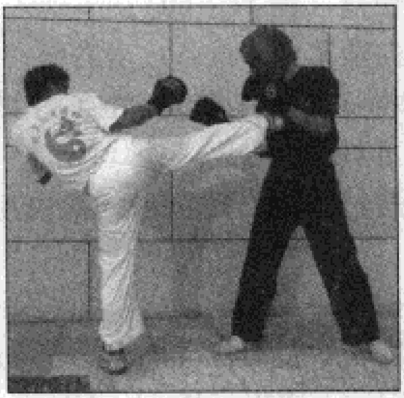


图 11－65



图 11－66

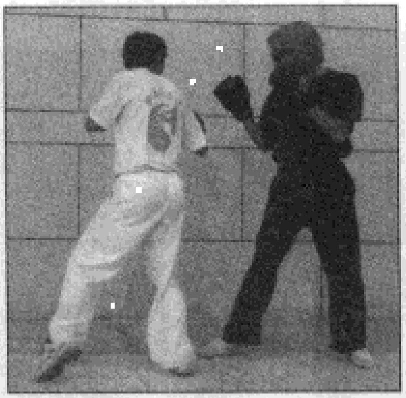


图 11－67



图 11－68

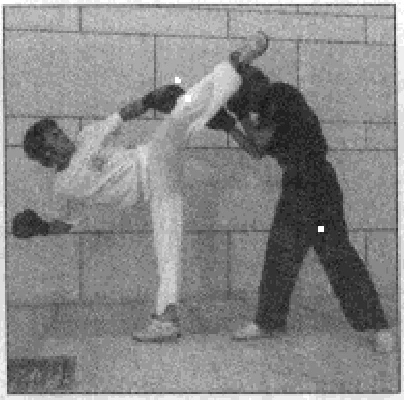


图 11－69

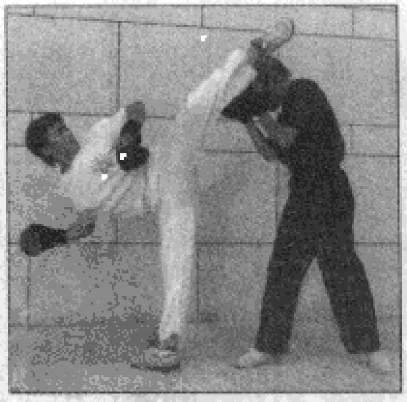


图 11－70

【动作要求】

1. 拳法攻击要迅猛、突破力要强，接下来的左脚向前方上步的动作要快；右侧踢攻击敌中盘的动作要连贯、果断、强劲。

2. 向左后方转身的动作要快速，左后旋踢腿攻击要准确、及时与有力，要充分借助转体的惯性力量去重创对方，整套动作一气呵成。

战例示范6：右拳佯攻/右低侧踢攻击/右低侧踢追击/转身后直踢

这仍是一种高难度组合打法，却较为实用，只是需要花一定的时间去磨练方可运用自如。

【动作要领】

由右戒备势开始（图11-71）；

我先将右拳迅速攻向对方面部（图11-72）；

我的右拳攻击须突然与快捷（图11-73）；

接下来，我立即将左脚向前移动，准备攻出右脚（图11-74）；

我用最快的速度将右低侧踢攻向对方下盘空当处（图11-75、76）；

我的右低侧踢腿准确踢中了对方前腿膝关节处（图11-77）；

假如对方通过迅速往后移步避过我的右腿攻击时，我须快速将右脚向前方落稳（图11-78）；

我再次将左脚向前移动，准备快速攻出右脚（图11-79）；

我用最快速度将右低侧踢攻向对方下盘空当处（图11-80、81）；

我的右低侧踢腿准确踢中了对方的前腿膝关节（图11-82）；

然后，不待对方退出我的有效打击范围，我快速将右脚向前方落稳（图11-83）；

我立即向左后方转身，开始连续攻出左脚（图11-84）；

我开始向左后方迅速攻出左后直踢腿或是后旋踢腿（图11-85）；

我须用最快的速度将左脚直接向后方踢出（图11-86）；

我此时的支撑腿须稳固（图11-87）；

我的左后直踢腿准确踢中了对方腹部要害处（图11-88）；

给予对方以致命性打击（图11-89）。



图11-71



图11-72

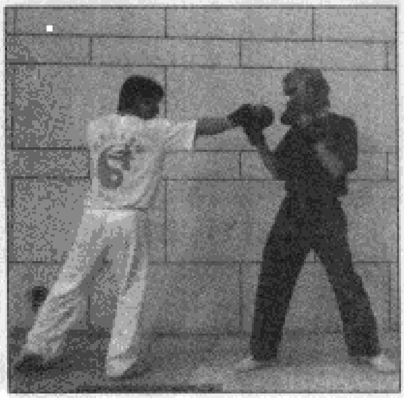


图11-73



图 11－74

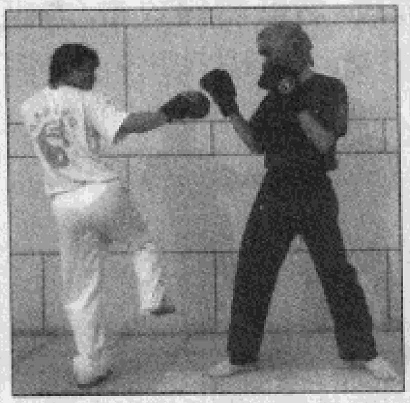


图 11－75



图 11－76



图 11－77



图 11－78

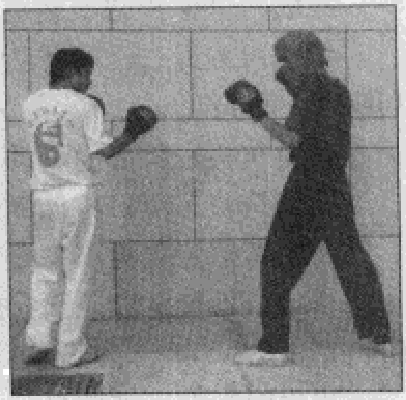


图 11－79



图 11－80

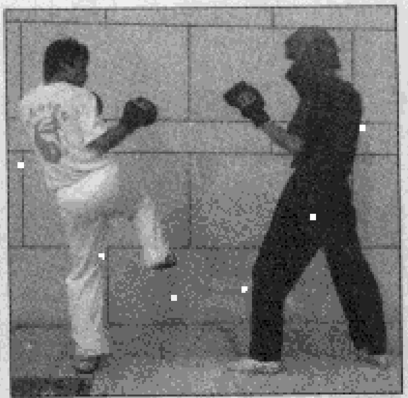


图 11－81

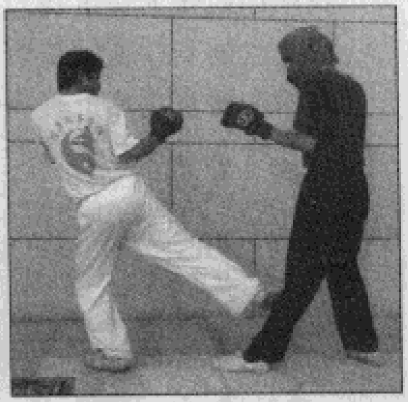


图 11－82

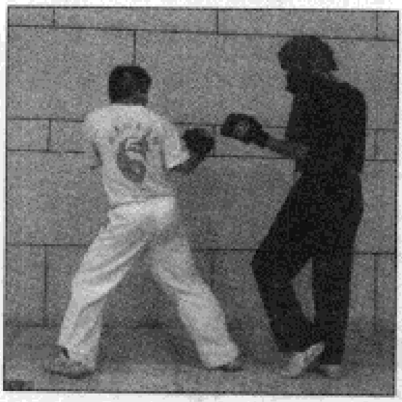


图11-83



图11-84



图11-85



图11-86



图11-87

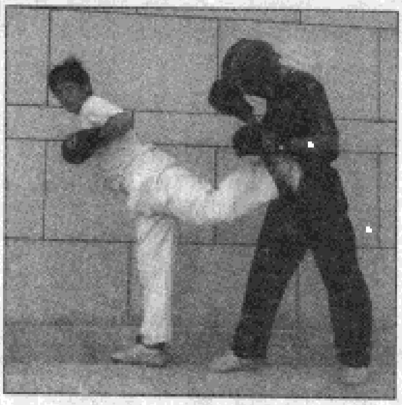


图11-88

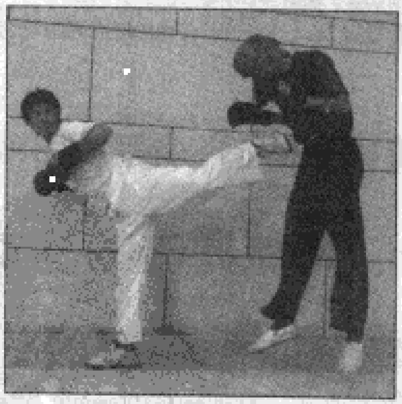


图11-89

【动作要求】

1. 右拳法佯攻要迅猛、突破力要强，接下来的右低踢连续攻击要快速、连贯、果断、强劲。

2. 接下来向左后方转身要及时，左后直踢腿攻击要准确、强劲与快捷，要充分借助转体的惯性力量去重创对方，整套动作一气呵成。

第 11 章

截拳道的武器搏击训练

作为徒手格斗技术的一种延伸，李小龙当年所施展的出神入化的双节棍与短棍技术的确给人留下了深刻的印象，并成为年轻人追捧的潮流与研究的热门课题。本章将针对实战中真正有用的格斗技术进行简明扼要的讲解，力图让读者们花最短的时间来学到最实用的技术。

第 1 节　持械搏击的原则

当有器械在手时，要尽量保持原有的戒备势，以准备进行激烈的搏击。

一、持械搏击的基本姿势

现在将搏击中特别是持械搏击时的要点介绍如下：全身要保持松弛状态，因为有不少拳手在过招时，往往会由于心情紧张而导致肌肉僵硬收缩，甚至把握不住手中的器械。尤其是当遇着高手时更是如此。经验不足的练习者更易犯此毛病，往往手忙脚乱，容易失败。不过，练至能将身体适度放松以及自动放松的效果是略有分别的，但是无论如何，这都是修习武道的正当途径。

至于持械搏击时的整个动作外形，大家可能会留意到，他像一只猫在预备搏击时的情形差不多，因为它会把其背部略弯起用来积蓄力量，他的两边脸庞也将受到其左右肩膀的保护，其胸部和胸部的两侧也将受到手肘和手臂的保护，此时只有头的上部和下肢较易受到威胁，但只要小心防守，敌人是无计可施的，所以只有戒备

势才是最安全的姿势。

另外，还要注意桩步在搏击中的运用，不论在任何时刻，屈曲的前腿要自由敏捷，切不可受到任何阻碍，同时全身的重量亦不可过于集中在前腿，因为如果前腿所承受的重量过多的话，势必会影响到自己的攻击速度。根据李小龙的要求：桩步可分为低马步与高马步两种形式。

（一）低马步

低马步是准备搏击时较为理想的桩步，因为任何时刻你均要保持平衡，而低马步最能使自己站稳，特别是进行持械搏击时更是如此，因为这个时候对人的稳定性的要求极高。

（二）高马步

根据李小龙的运用，高马步又可以分为变换马步与屈膝马步两种。

1. 变换马步

即双脚分开前后站立，前膝微屈；此式可以使向前的移步更加迅速，有利于身体在行动时保持良好的平衡。这是看准敌人来势后能迅速作出反应的桩步。

2. 屈膝马步

即向敌人出击时的马步，此时自己的身体一定要保持绝对的平衡，此种步型的大致形状是这样的：身躯微弯向前，一脚在前，一脚在后，使自己的身体如介于一个立体之中，重心则落在胸下，手部适当放松，以备随时应战。在实战中，马步虽不专用于自由搏击，但是很多运动亦需要由马步做开端。

记住，一定要松弛肌肉，这样在舞动器械时才会更加灵活、自然、敏捷，并深具杀伤威力。

二、器械打击的时机把握

用器械攻击过后，一定要迅速恢复戒备势或准备出击的姿势。换言之，无论何时，一定要以准备姿势为静止状态，这是使用器械进行搏击时的金科玉律。再者，在运用器械搏斗时，更需要把握住良好的时机，因为当强手与弱者相搏时，也可能会因为弱者抓住了某一绝佳的攻击时机而突然反败为胜，战胜强者。通常，运用器械进行打击的时机有如下几种：

（一）当对手移步上前准备攻击时

此时机对重击对手来说最为有效，因为当其移步上前时，其心理与生理上均无法半途改变其本身的动作，所以如能由此时突然发起反击行动，自然可使自己的打击成功率大，并且能够充分利用对手前冲的惯性而给予其双倍的致命打击力。

（二）当对手虚招过大，暴露其未发之空门时

也就是指对手旨在引诱我上钩，但其无意间暴露出空门时，我应将计就计而迅速运用手中的武器去突然重击其要害部位，如此当可收击敌不意之效。特别是当对手“旧力已发，新力未生”时，是进行打击的最佳时机。

（三）在真正攻击之前，我可突然出虚招去干扰对方

对方此时可能为虚招所惑，而我则突然由虚转实，简单而直接的迅速进行强力重击，给予其致命性打击，如此即节省了动作时间，也可有效的跳过对手的知觉，以攻其不备。特别是对方的动作处于将发未发的初始阶段时，我简捷的直线攻击最易打击成功。

第2节 截拳道中的短棍格斗技术训练

人们谈得最多的是李小龙成功创造的现代搏击术——截拳道，以及其出神入化的二节棍技法。而做为李小龙格斗艺术中的另一个必不可少的组成部分——短棍技法，则未被引起足够的重视。在李小龙拍摄的最后一部电影《死亡游戏》里，曾运用他那神奇的短棍技术击败了黑社会请来的菲律宾短棍高手，于是短棍这种简单实用而又具有极大杀伤力的器械，也借这部电影的传播，引起了人们极大的兴趣。

短棍，作为搏击中的高效格斗武器，李小龙虽然比较系统地整理出了它的训练技法，然而由于当时的历史条件和环境所限，他一直未能将其上升和发展到一个更新的高度，这不能不说是一个遗憾。这种长不过一米由硬木制成的短棍，很早以前就作为武器流行于我国和菲律宾等地，它的特点是简单易学，人人皆可自学成功。当时李小龙除了参考依若山度的短棍技术外，自己还潜心研究，并结合截拳道的心法，整理出了一整套实战价值颇高的短棍训练体系。

在实战中，常用的短棍搏技术有很多种，限于篇幅所限，仅介绍其中具有代表性的几个经典技法和战例如下，因为招式的运用是贵精不贵多，而且你也可以进行灵活变化与多样化运用。

一、高位横扫棍

这是短棍格斗体系中最常用的，同时也是攻击力最强的高度破坏性技术，需要花时间去磨练掌握。

【动作要领】

由持棍戒备势开始（图 12－1）；

我迅速将右手中的短棍向上小幅度挥起蓄力（图 12－2）；

随后，在呼气的同时，在猛然向左侧转体的带动下，迅速将右手中的短棍横扫向对方头部侧面要害处（图 12－3）；

我右手中的棍须由最简捷的路线快速攻出（图 12－4）；

我的横扫棍的打击目标是对方头部侧面或面部空当处（图 12－5）；

我的横扫棍须在接触目标的瞬间将打击的威力发挥至极限（图 12－6），攻完后要快速收回以备再次攻出。

（图 12－7、8、9、10、11、12）为高位横扫棍攻击时的正面示范动作，记住，此时须放松地将右肩前伸用来延长攻击距离与扩大作用范围。

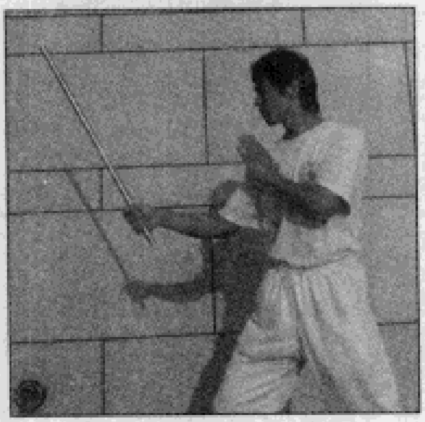


图 12－1



图 12－2

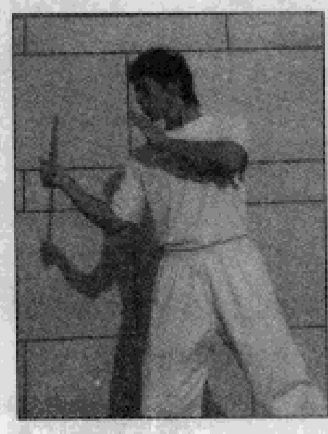


图 12－3

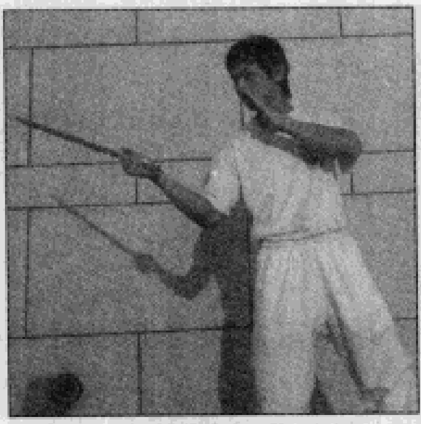


图 12－4



图 12－5

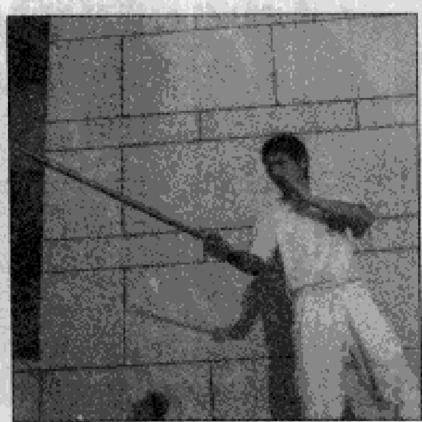


图 12－6



图 12－7



图 12－8



图 12－9



图 12－10

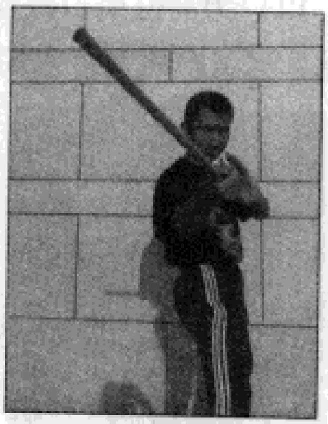


图 12－11

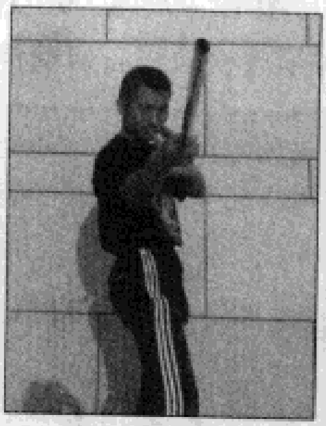


图 12－12

【实战运用训练】

在格斗中，我在持棍寻找攻击的机会（图 12－13）；

我迅速将右手的短棍攻向对方的头部要害处（图 12－14）；

我是在呼气的同时，以及在猛然向左侧转体的带动下，迅速将右手中的短棍横扫向对方头部的（图 12－15）；

我右手中的短棍须由最简短的路线，闪电般地快速攻出（图 12－16）；

我的横扫棍打击的目标是对方头部侧面或面部空当处（图 12－17）；

我的横扫棍须准确地狠击对方头部侧面要害处，给予其决定性的打击（图 12－18），攻完后要快速收回以备再次攻出。

（图 12－19、20、21、22、23）为格斗中用左手抓住对方左臂的情况下，再将右手中的短棍横扫向对方头部时的示范动作。



图 12－13



图 12－14

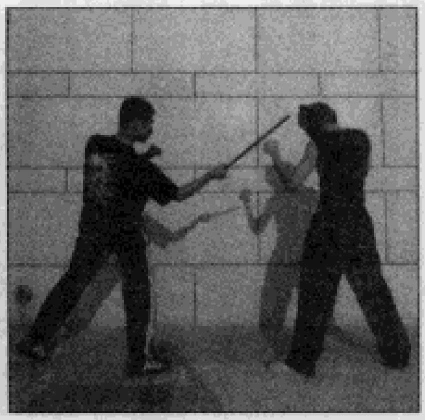


图 12－15

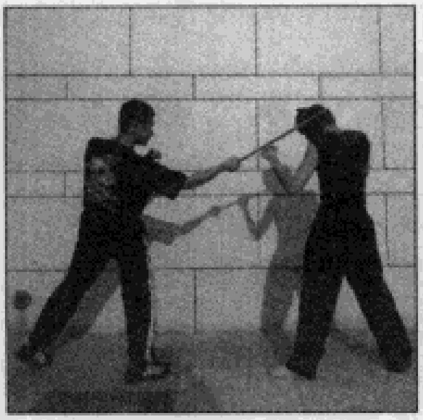


图 12－16



图 12－17

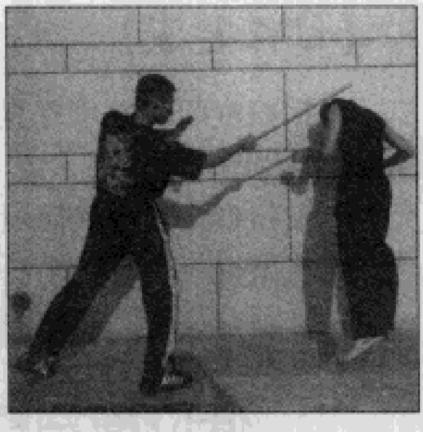


图 12－18



图 12－19



图 12－20

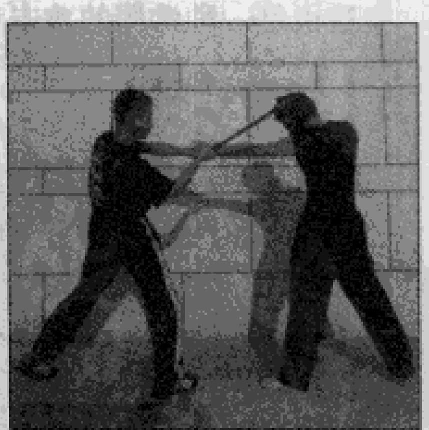


图 12－21

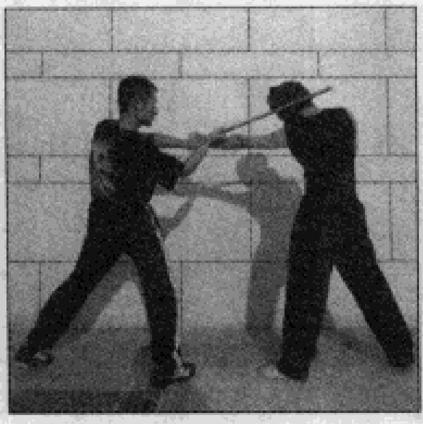


图 12－22

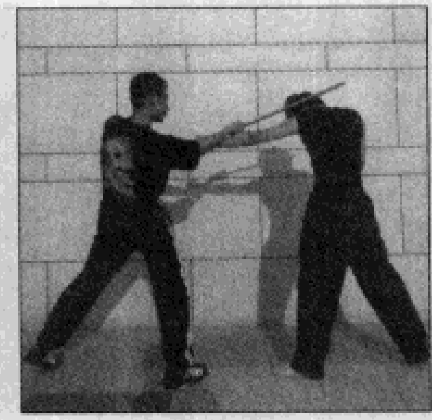


图 12－23

【动作要求】

1. 横扫棍须由原位置直接攻出，也就是出招要突然不得有预动，以免暴露自己的攻击意图。

2. 横扫棍必须由最简短的路线向前方快速攻出，速度是第一位的。

3. 在出棍攻出时必须呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用。

4. 必须是在猛然转体的带动下，将短棍闪电般地快速攻出。

二、低位横扫棍

这也是一种常用的攻击型棍法，主要用来突然打击对方的下肢空当处。

【动作要领】

在格斗中，我右手挥棍快速攻向对方的下盘（图 12－24）；

我在迅速向左侧转体带动下，将右手中的短棍横扫向对方下盘的（图 12－25）；

在呼气的同时，迅速将右手中的短棍攻出（图 12－26）；

我须加快速度将短棍攻出（图 12－27）；

横扫棍准确击中了对方膝关节空当处（图 12－28），攻完后要快速收回以备再次攻出。

（图 12－29、30、31）为低位横扫棍攻击时的近距离示范动作，此时仍发挥瞬间爆炸力快速狠击。



图 12－24



图 12－25

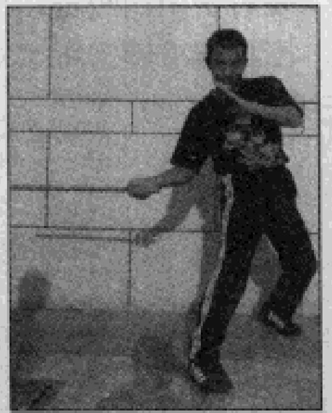


图 12－26

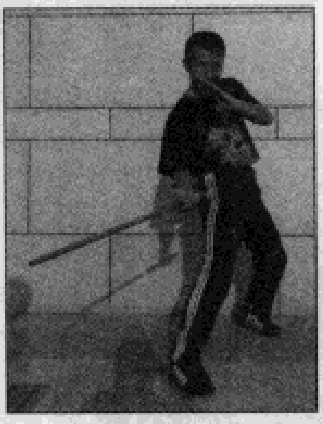


图 12－27



图 12－28

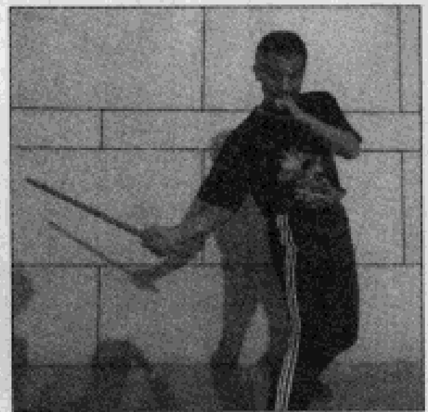


图 12－29



图 12－30



图 12－31

【实战运用训练】

在格斗中，我在持棍寻找攻击的机会（图 12－32）；

我迅速将右手的短棍攻向对方前腿膝关节（图 12－33）；

我是在呼气的同时，以及猛然向左侧转体的带动下，迅速将右手中的短棍横扫向对方膝关节的（图 12－34）；

我右手中的短棍须由最简短的路线去闪电般的快速攻出（图12－35）；
横扫棍准确击中了对方膝关节要害处，给予其决定性打击（图12－36）。

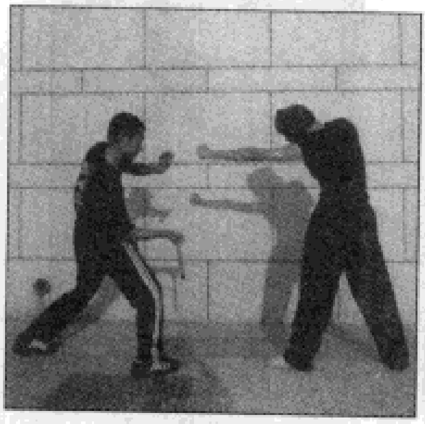


图12－32

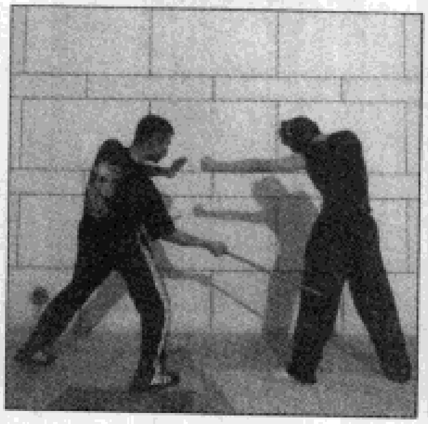


图12－33

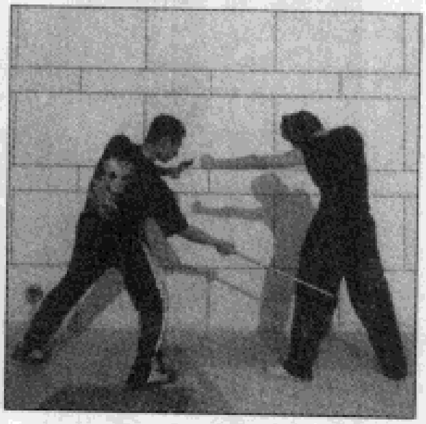


图12－34

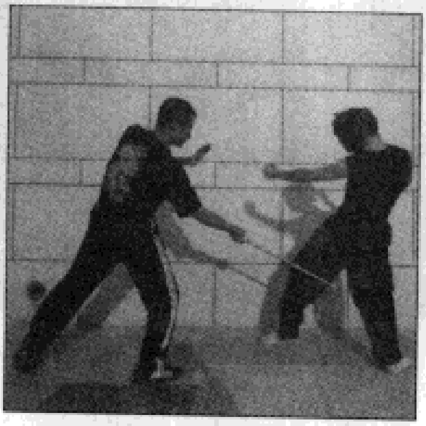


图12－35



图12－36

【动作要求】

1. 低位横扫棍攻击须简捷与直接，更要果断，使敌方无法防范。
2. 低位横扫棍必须沿最简短的路线向前方快速攻出，因为速度是最重要的。
3. 在出棍攻出时必须呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用。
4. 必须是在猛然转体的带动下，将低位横扫棍用最快的速度去准确打击的。

三、反扫棍

这仍是一种攻击型棍法，多用于在横扫棍攻击后的补充性打击技巧或是用来扩大战果。

【动作要领】

在格斗中，当我的短棍处于身体左侧时（图 12 – 37）；

我快速将身体向右侧转动，以便带动右手向前方迅速攻出（图 12 – 38）；

我在呼气的同时，将短棍由最简捷的路线向对方的头部或面部快速攻出（图 12 – 39）；

我的反扫棍须越来越快地打击对方的上盘要害处（图 12 – 40）；

我的反扫棍须在接触目标的瞬间将打击的威力发挥至极限（图 12 – 41），攻完后要快速收回以备再次攻出。

（图 12 – 42、43、44、45）为反扫棍攻击时的正面示范动作，记住，此时须放松地将右肩前伸，用来延长打击距离与扩大作用范围，并且打击的动作一定要快捷、有力。

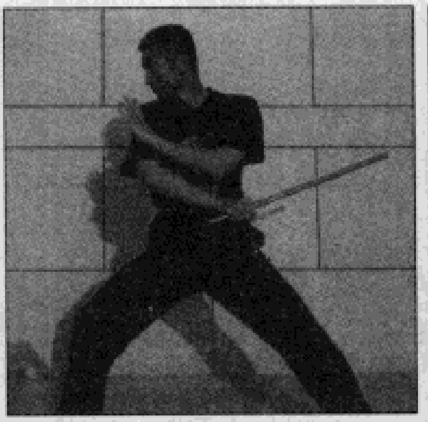


图 12 – 37



图 12 – 38

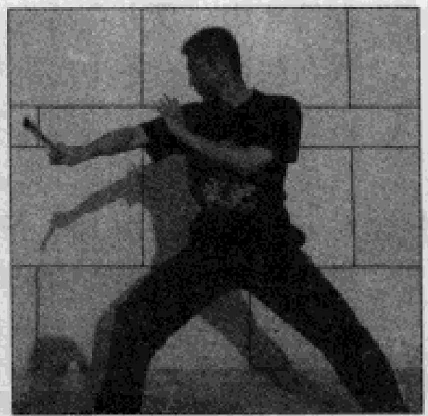


图 12 – 39

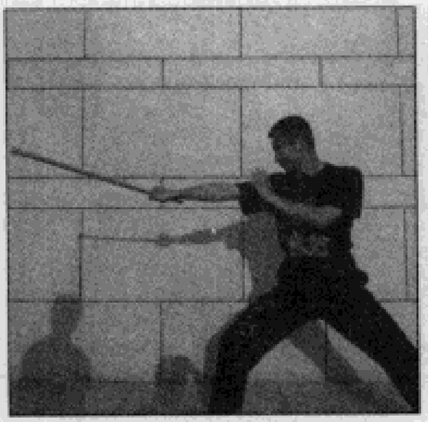


图 12 – 40

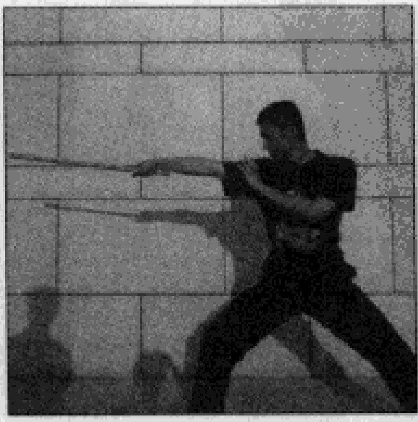


图 12 – 41

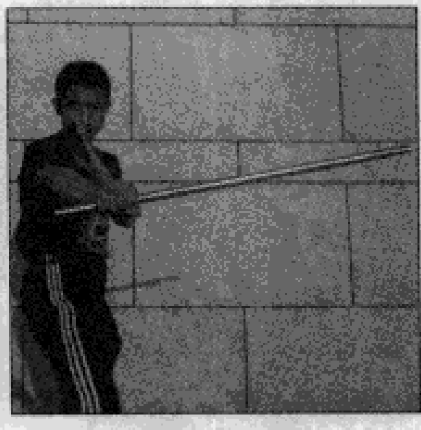


图 12 – 42

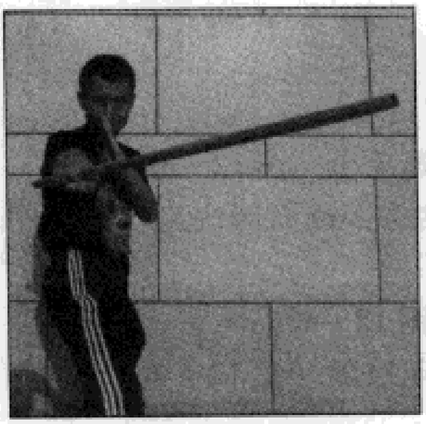


图 12－43



图 12－44

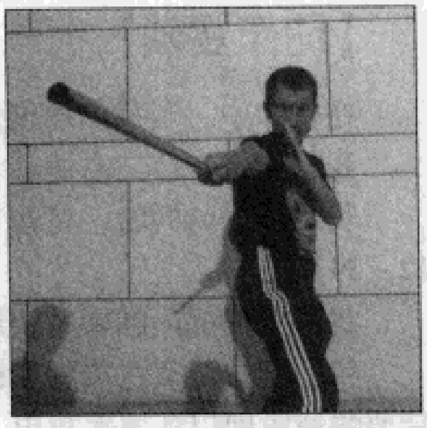


图 12－45

【实战运用训练】

在格斗中，我方在持棍寻找攻击的机会（图 12－46）；

我在快速将右手中的短棍略回引后（图 12－47）；

再迅速将右手中的短棍攻向对方的头部要害处（图 12－48）；

我是在呼气的同时，以及在猛然向右侧转体的带动下，迅速将右手中的短棍反扫向对方头部的（图 12－49）；

我右手中的短棍须由最简短的路线闪电般的快速攻出（图 12－50）；

我的反扫棍迅猛地击中了对方的头部侧面或面部空当处，给予其决定性的打击（图 12－51）。

（图 12－52、53、54、55、56）为我将处于身体左侧的短棍直接向前方攻向对方的身体空当处，给予其出其不意的突然重击。



图 12－46

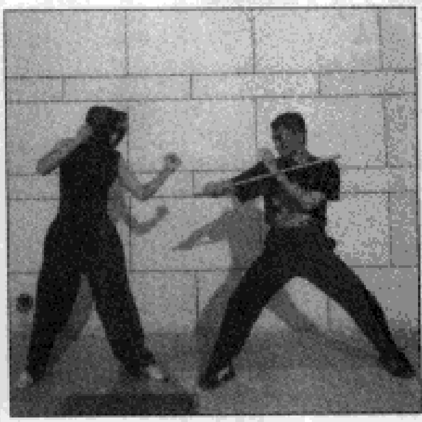


图 12－47



图 12－48


图 12－49


图 12－50


图 12－51


图 12－52

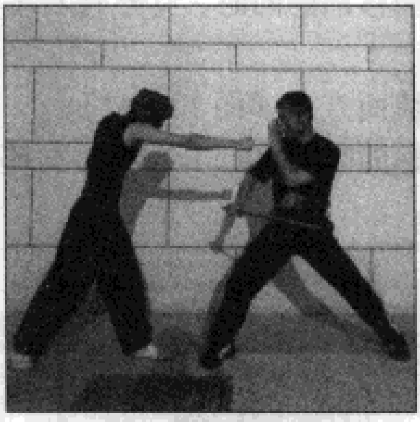

图 12－53


图 12－54


图 12－55


图 12－56

【动作要求】

1. 反扫棍须快速而直接攻出，出招要突然而果断，增加对方防御的难度。
2. 反扫棍必须沿最简短的路线向前方快速攻出，因为速度始终是最重要的。
3. 在出棍攻出时必须呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用。
4. 我必须是在猛然转体的带动下，将短棍闪电般的快速攻出的。

四、正劈棍

这也是短棍格斗体系中最主要的攻击武器之一，同时也是极具度破坏性的攻击技术，而且很易掌握并能付诸于实践中去。

【动作要领】

由持棍戒备势开始（图 12－57）；

我迅速将右手中的短棍向上小幅度挥起蓄力（图 12－58）；

上挥短棍的动作一定要简捷（图 12－59）；

随后，在迅速将右脚向前移进的同时，猛然将右手中的短棍向下狠狠劈向对方头部要害处（图 12－60）；

我短棍的劈击路线须简捷而直接（图 12－61）；

我的下劈棍须在接触目标的瞬间将打击的威力发挥至极限（图 12－62），攻完后要快速收回以备再次攻出。



图 12－57

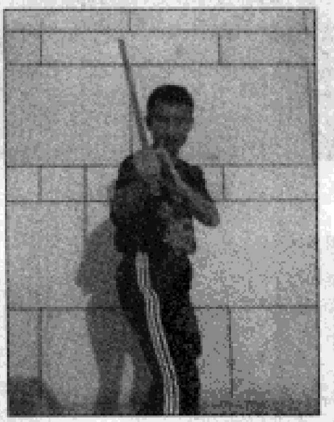


图 12－58



图 12－59

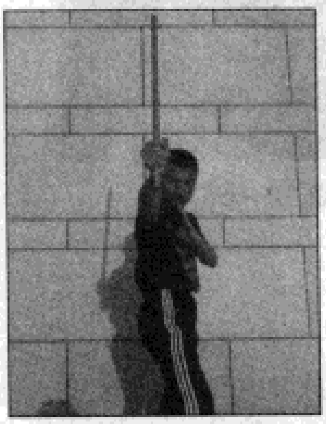


图 12－60



图 12－61



图 12－62

（图 12－63、64、65、66、67、68）为下劈棍攻击时的另一个角度示范动作。

（图 12－69、70、71、72）为不将短棍上挥蓄力，而是直接将短棍由原来的位置狠狠劈向对方的头部或面部空当处，因此是一种更加现实的打法。



图 12－63

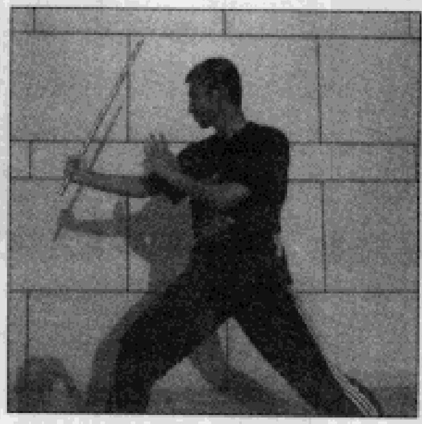


图 12－64

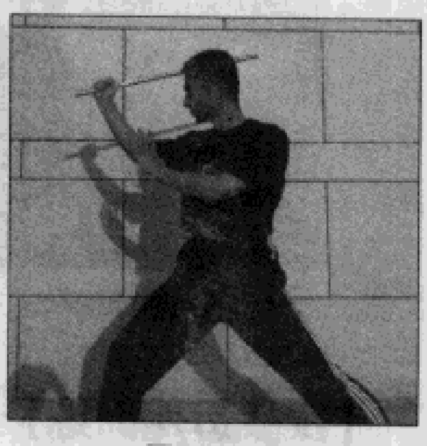


图 12－65

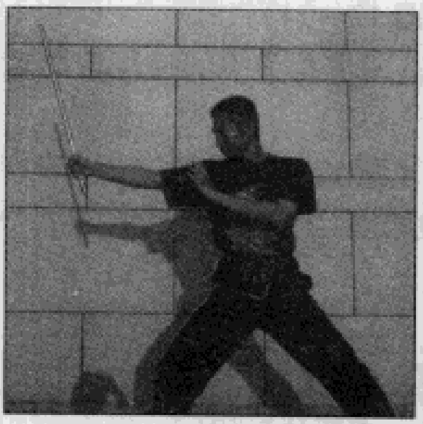


图 12－66

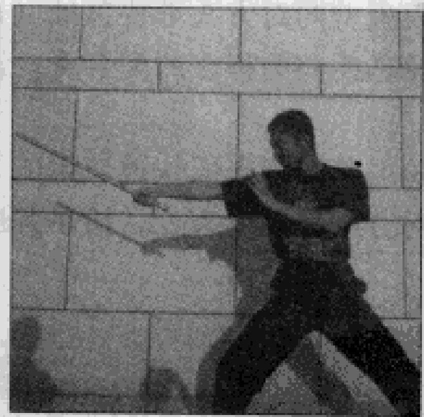


图 12－67

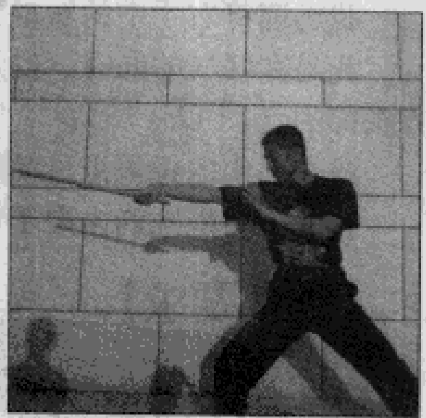


图 12－68

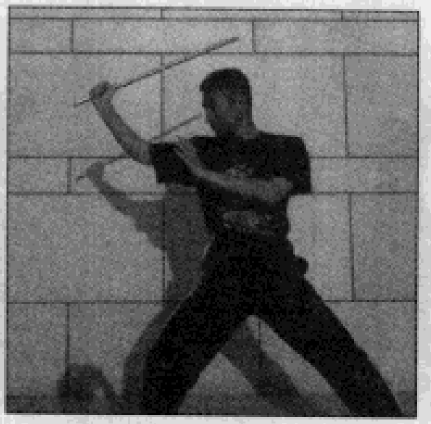


图 12－69

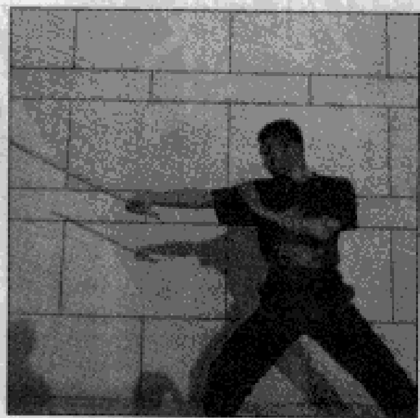


图 12－70

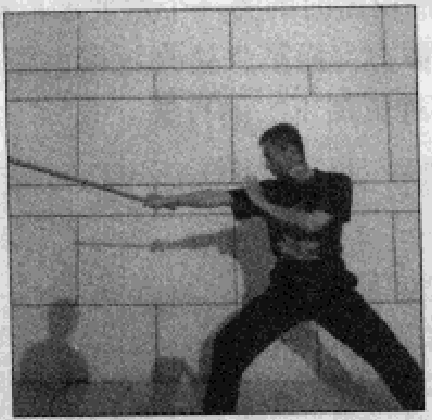


图 12 –71

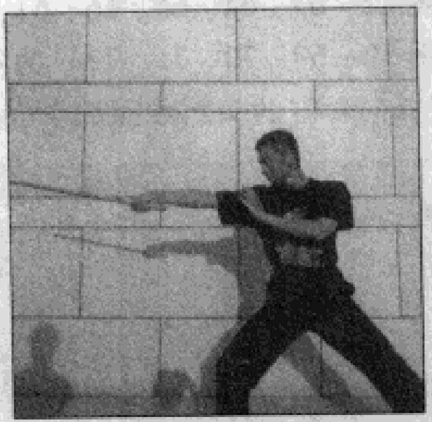


图 12 –72

【实战运用训练】

在格斗中，我在持棍寻找攻击的机会（图 12 –73）；

我迅速将右手中的短棍狠狠劈向对方头部要害处（图 12 –74）；

我是在呼气的同时，以及迅速向前移步的配合下，迅速将右手中的短棍劈向对方头部的（图 12 –75）；

我右手中的棍须由最简短的路线闪电般快速攻出的（图 12 –76）；

我的下劈棍准确击中了对方的头部要害处，给予其决定性打击（图 12 –77）。

【动作要求】

1. 下劈棍须由最简捷的路线快速攻出，当然速度是最重要的。
2. 在出棍攻出时必须呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用。
3. 必须是在步法的良好配合和引导下来有效的施展棍法的，要快劈快收。

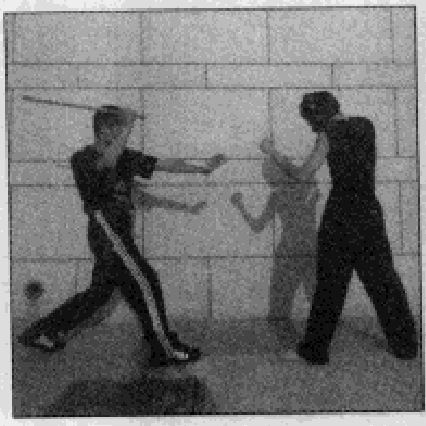


图 12 –73

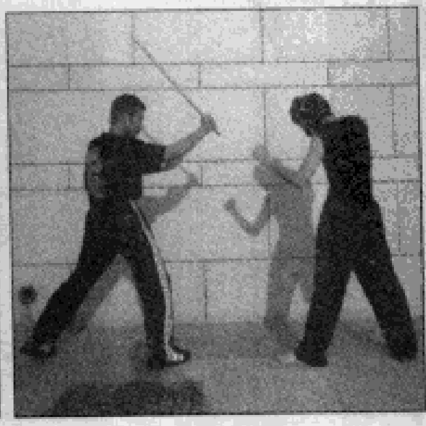


图 12 –74



图 12 –75

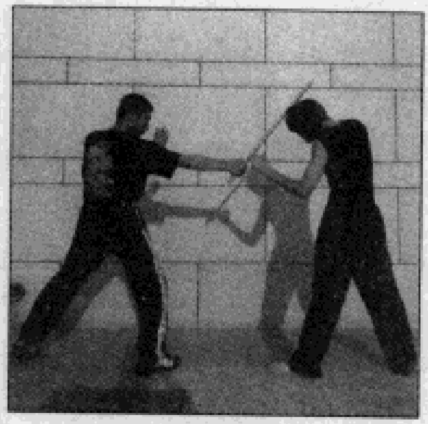


图 12－76

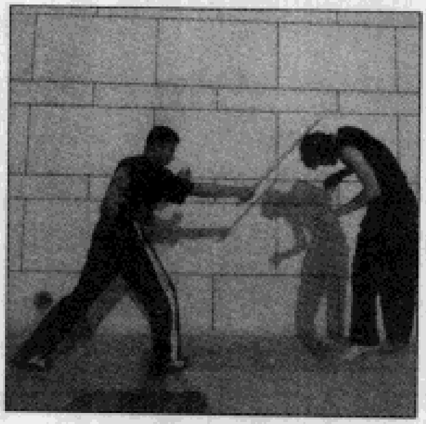


图 12－77

五、后撞棍

这是一种近距离攻击的棍法，是用棍把向前狠撞对方身体要害处，虽然它的动作幅度极小，但攻击力却极为惊人。

【动作要领】

在格斗中，当我的短棍处于身体左侧时，也就是棍头朝向后方时（图 12－78）；

我在快速向前移步贴近对方的同时，将右手中的短棍迅速攻向前方（图 12－79）；

在呼气的同时，将短棍由最简捷的路线撞向对方的身体要害处的（图 12－80）；

我的后撞棍必须在接触目标前的瞬间将打击的威力发挥至极限（图 12－81）。

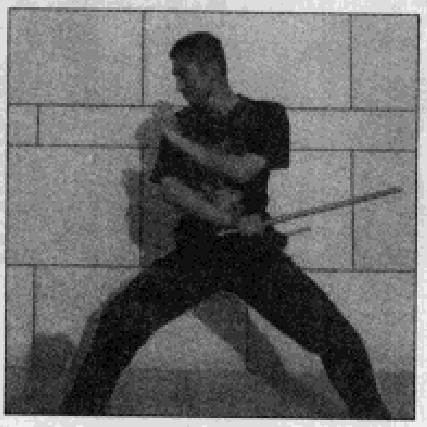


图 12－78



图 12－79



图 12－80



图 12－81

【实战运用训练】

在格斗中，我在持棍寻找攻击的机会，特别是当我用左手控制住对方的左手时，须不失时机地快速将短棍撞向对方身体空当处（图 12－82）；

我是在左手猛力后拉对方左臂的同时，将右手中的短棍闪电般撞向前方的（图 12－83）；

在呼气的同时，以及在快速向前方进步的带动下，迅速将右手中的短棍反撞向对方身体（图 12－84）；

我右手中的短棍须由最简短的路线闪电般地向前快速攻出（图 12－85）；

我的反撞棍准确击中了对方身体要害处，给予敌出其不意的打击（图 12－86）。



图 12－82



图 12－83



图 12－84



图12-85

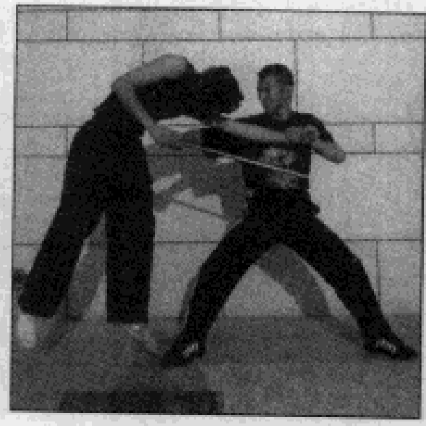


图12-86

【动作要求】

1. 反撞棍须快速直接地攻出，最好是能先用左手控制住对方的一只手后再出棍撞击，从而最大限度地提升攻击的命中率和效率。

2. 反撞棍必须由最简短的路线快速攻出，因为速度始终是最关键的。同时，出招攻击一定要突然而果断，增加对方防御的难度。

3. 在出棍攻出时必须呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用。

4. 必须是在猛然向前方进步的配合下，将短棍闪电般地向前快速攻出。

六、直刺棍

这是一种速度极快的攻击型棍法，主要由正面突然攻击对方的眼睛、咽喉或心窝等致命要害处，由于其攻击的路线极短，因此对方很难防范。

【实战运用训练】

在格斗中，我在寻找有利的攻击机会（图12-87）；

我在快速向前移步贴近对方的同时，将右手中的短棍迅速攻向对方的眼睛空当处（图12-88）；

我在呼气的同时，将短棍由最简捷的路线快速刺向前方（图12-89）；

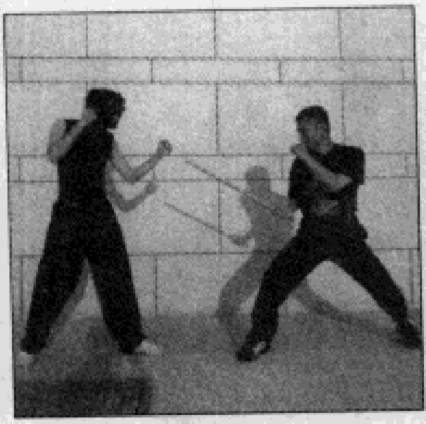
我的前刺攻击动作必须直接与快捷（图12-90）；

我的前刺棍准确击中了对方眼睛或面部空当处（图12-91）；

给予对方以决定性的打击（图12-92）。

（图12-93、94、95、96、97）为直刺棍快速攻击对方的咽喉时的示范动作。

（图12-98、99、100、101）为直刺棍快速攻击对方心窝时的示范动作。


图 12 -87

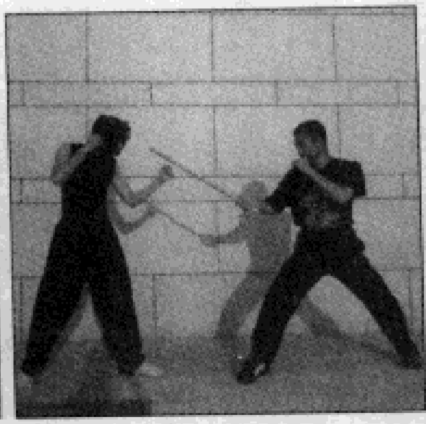

图 12 -88


图 12 -89


图 12 -90


图 12 -91

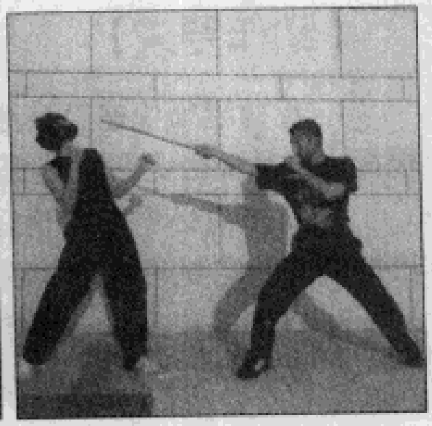

图 12 -92

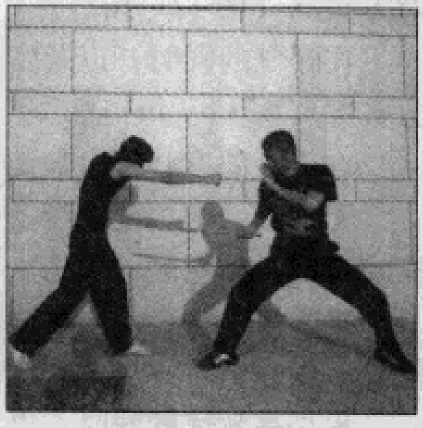

图 12 -93

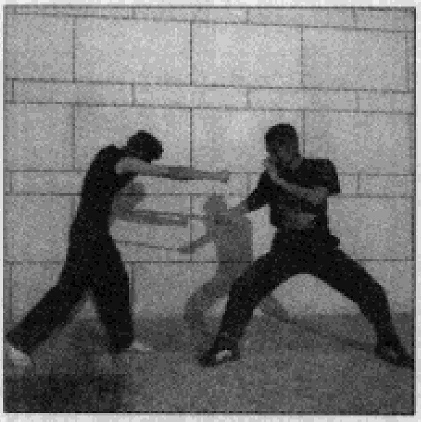

图 12 -94

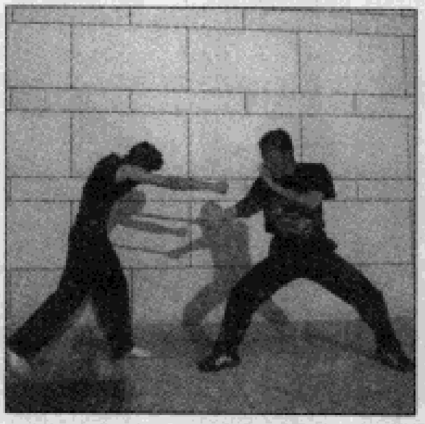

图 12 -95

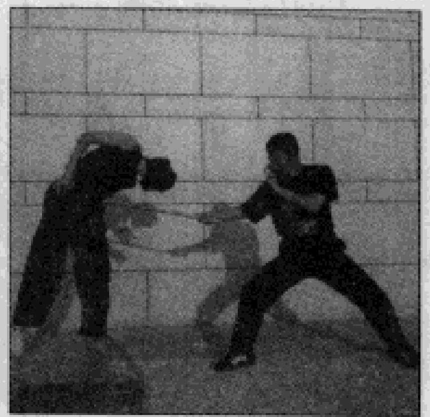

图 12－96


图 12－97


图 12－98


图 12－99


图 12－100


图 12－101

【动作要求】

1. 直刺棍必须快速而直接地攻出，因为速度是最关键的。
2. 在出棍攻出时必须呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用。
3. 必须是在猛然向前进步的配合下，将短棍闪电般地向前快速刺出的，攻完后须将棍快速收回。

七、短棍的组合攻击技巧

在格斗中，将短棍组合起来进行攻击的招式有很多，在此仅介绍其中具有代表性的一个战例如下，当然，读者们也可尝试将前面所学过的不同的短棍攻击动作组合起来进行练习，进而磨练出更加适合自己特点的组合打法来。

【实战运用训练】

在格斗中，我在持棍寻找攻击的机会，当我用左手控制住对方的左手时，立即将右手中的短棍攻向对方头部要害处，也可以不用抓住对方的左手直接将短棍攻向

对方头部（图 12－102）；

在呼气的同时，以及猛然向左侧转体的带动下，迅速将右手中的短棍横扫向对方头部（图 12－103）；

右手中的棍必须由最简短的路线去闪电般地快速攻出（图 12－104）；

无论我的横扫棍能否击中对方头部要害处，由于惯性作用，我的短棍都会自然摆到我的身体左侧（图 12－105）；

接下来，我在左手猛力后拉对方左臂的同时，将右手中的短棍掉转棍头，以棍把处狠狠撞向对方身体空当处（图 12－106）；

我是在呼气的同时，以及在快速向前进步的带动下，迅速将右手中的短棍反撞向对方身体的（图 12－107、108）；

我的反撞棍准确击中了对方身体要害处，给予其决定性的打击（图 12－109）。



图 12－102



图 12－103

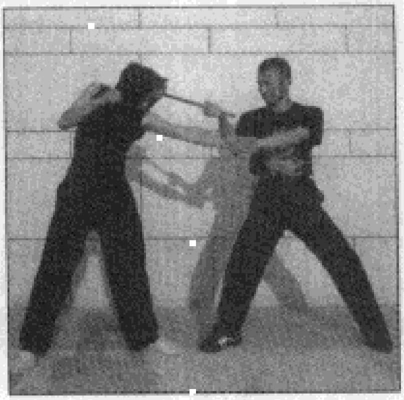


图 12－104



图 12－105



图 12－106


图 12－107


图 12－108


图 12－109

【动作要求】

1. 首发的横扫棍攻击要快速与果断，接下来的反撞棍要及时、准确、有力。

2. 两个攻击动作之间的衔接要连贯，并在步法与呼气的配合下去突然而巧妙地攻击对方。

第 3 节　截拳道中的双节棍格斗技术训练

双节棍，虽然这种不起眼的小兵器从表面上看并不锋利，但运用起来却可以产生意想不到的打击威力，而且它打击、刺戳、格挡、绞夹可自由发挥，是一种精简实用的奇门兵器。同时它短小精悍，强劲有力，熟悉后亦如两臂暴长，如虎添翼，是比较理想的对付强敌的格斗武器。

双节棍在不用时，可以叠在一起插在腰间，在衣服的掩盖下从外表上基本看不出来，可说是防身的绝佳武器。必要时也可以将两节叠在一起当短棍使用，亦可以拿着任何一端使用。如果训练有素的话，往往如狂风扫落叶般地运行如飞，所向披靡，故为突破重围的最佳兵器之一。它不但可以攻击对手的上盘与中盘要害处，也可用来突然发动对敌方下盘的攻击，凡被击中者无不疼痛难忍，终至倒地不起，并失去抵抗能力。此外，它还可以巧妙的绞夺对方的器械，收到出奇制胜的实战效果。由于其技法简单易学，故人人皆可自学成功。

“拳为武艺之源”。毫不例外，双节棍的技法和截拳道的拳理是相互贯通的，也就是说，它和截拳道的关系也是相辅相成的。学习双节棍，如果有拳术根底，则成效更速。

——李小龙

对于一个初学者来说，架式正确，招势才会有用。可是学习双节棍的人往往一招未完全掌握到便又急急忙忙跳到第二招上，由于没有坚实的功底，所以根本无法练就惊人的杀伤力，这样做实在是有害无益。在具体练习时，例如当我们在练习速度时，也不能忽略了动作的准确性。你的手可一边挥动，双脚也应不停的变换步法，因为事实上很多双节棍练习者都忽略了步法的配合。

架式完美才能打出理想的招势，当你施展棍招时，必须保持全身的良好平衡，以免因为失去重心平衡反被对手所利用。由于在学习的初期较难控住制双节棍，容易造成误伤，所以习者务必小心谨慎与循序渐进，并可先用泡沫的或塑胶的双节棍进行适应性训练，待熟练后再换用铁的或木制双节棍进行训练，注意要握紧器械，以免脱手飞出伤人或撞碎物品。

李小龙的双节棍表演出神入化，所有见过他表演的影评家和武学行家，均叹为观止。特别是李小龙在电影《精武门》中所表演的双节棍，已将人类的打击威力发挥到极限，而且他随心所欲与挥洒自如的表演已经将双节棍的技术上升到了艺术与美学的境界。

在实战中，截拳道的常用技法主要有如下几种：

一、横扫棍

这是双节棍格斗体系中最常用的，同时也是攻击力最强的高度破坏性技术，主要从侧面来突然打击对方的头部、面部、身体或腿部等要害处。

【动作要领】

在格斗中，我持棍寻找攻击机会，突然将右手中的双节棍攻向对方头部侧面要害处（图 12 - 110）；

我是在猛然向左侧转体的带动下，迅速将右手中的双节棍横扫向对方头部的（图 12 - 111）；

此时，我须呼气强化攻击力的力量（图 12 - 112）；

我右手中的双节棍须由最简捷的路线闪电般地攻出（图 12 - 113）；

我的双节棍准确打中了对方头部侧面或面部空当处（图 12 - 114）；

给予对方决定性的打击（图 12 - 115），攻完后要将双节棍快速收回。

（图 12 - 116、117、118、119、120、121）为双节棍准确扫击对方下肢的示范动作。

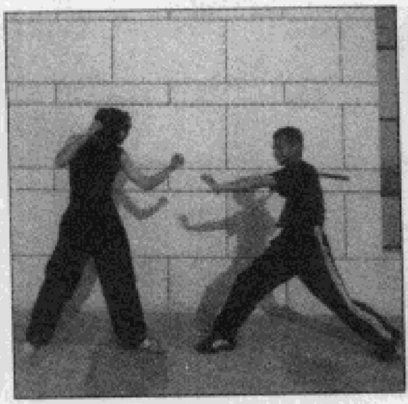

图12－110


图12－111


图12－112

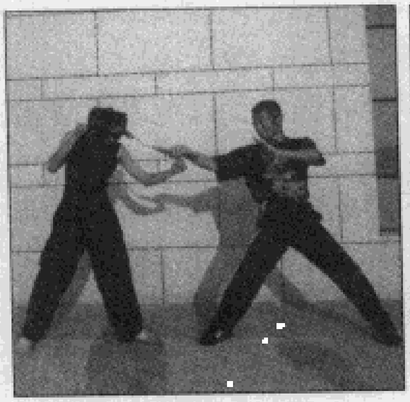

图12－113


图12－114


图12－115

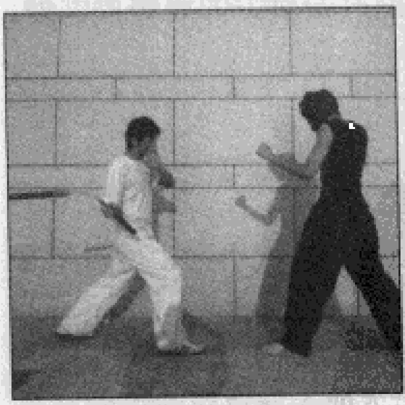
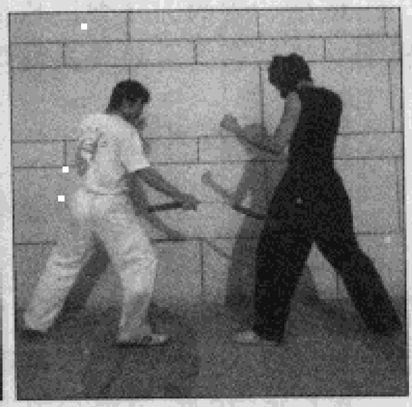

图12－116


图12－117


图12－118

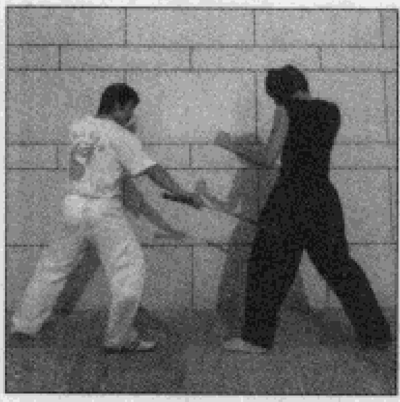

图 12－119


图 12－120


图 12－121

【动作要求】

1. 双节棍须由最简短的路线快速攻出，出招尽量不要有预动，以免暴露攻击意图。

2. 横扫棍必须是在向前移步，以及猛然转体带动下闪电般快速攻出的，而非单纯的使用蛮力。

3. 在出棍横扫时必须呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用。

二、弹射棍

这是一种极为快捷的攻击技术，多用于从正面去突然打击对方的面部要害处，属于立竿见影的高效攻击技巧。

【动作要领】

在格斗中，我将双节棍夹在腋下蓄势待击（图 12－122）；

我在向前快速移步贴近对方的同时，将右手腕猛然向前抖、放出去，用瞬间爆发力突然弹击对方面门（图 12－123）；

我在将双节棍向前快速攻出的瞬间，须呼气强化攻击力量（图 12－124）；

我右手中的双节棍须由最简捷的路线闪电般地重击对方的头部或面部等空当处（图 12－125）；

给予对方决定性的打击（图 12－126），攻完后要将双节棍快速收回。



图 12－122



图 12－123



图 12－124



图 12－125



图 12－126

【动作要求】

1. 双节棍向前弹击动作须突然，由最简短的路线快速攻出。

2. 向前的弹击动作必须运用瞬间爆发力去快速攻击。

3. 必须向前移步配合双节棍攻击，并且还须呼气强化攻击力度。

4. 右手腕的猛然向前的抖、放动作是极为重要的，因为它可最大限度地提升攻击速度与威力。

三、反握横扫棍

这是右手心向下握住双节棍并向前方快速攻向对方的头部或面部要害处的扫击类棍法，由于是在猛然转腰的带动下来进行迅速攻击的，因此极具破坏力。

【动作要领】

在格斗中，我右手在身后持棍，待抓住时机后，快速将右手中的双节棍横扫向对方头部侧面要害处（图 12－127）；

我在猛然向左侧转体向前快速进右步的带动下，迅速将右手中的双节棍横扫向对方头部（图 12－128）；

我须呼气强化攻击的力量（图 12－129）；

我右手中的双节棍由最简捷的路线闪电般地攻向对方头部（图 12－130）；

双节棍必须加快速度最大限度地强化打击威力（图 12－131）；

双节棍准确打（扫）中了对方头部侧面或面部空当处（图 12－132、133）；

给予对方决定性的打击（图 12－134），攻完后将棍快速收回。

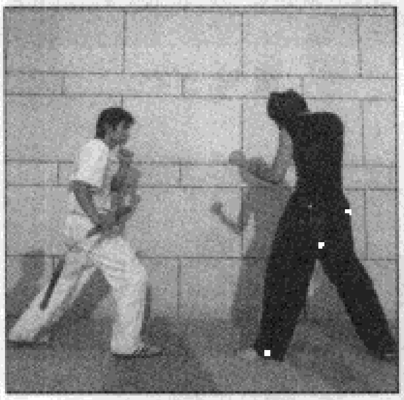


图 12－127

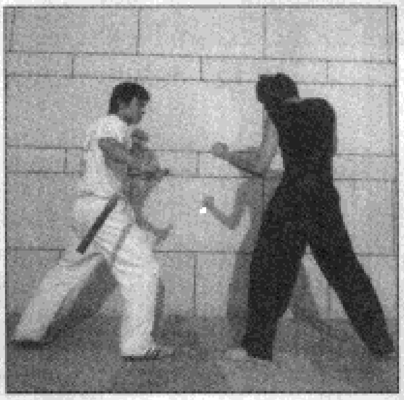


图 12－128

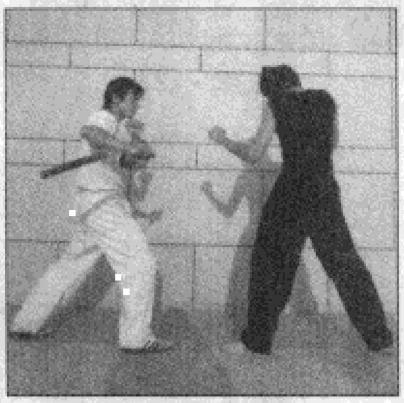


图 12－129

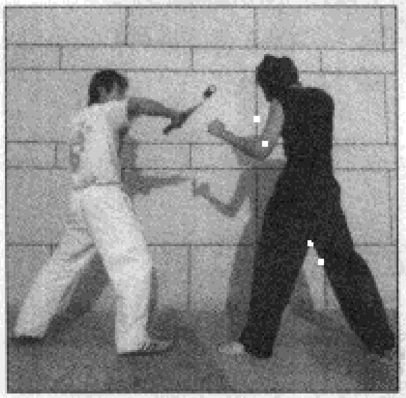


图 12－130

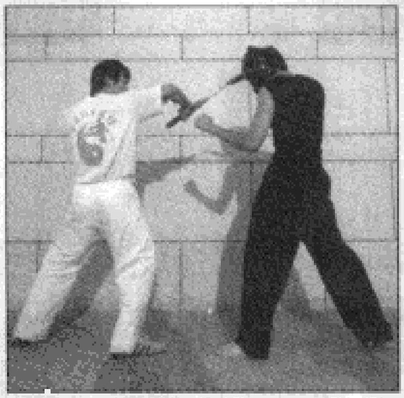


图 12－131

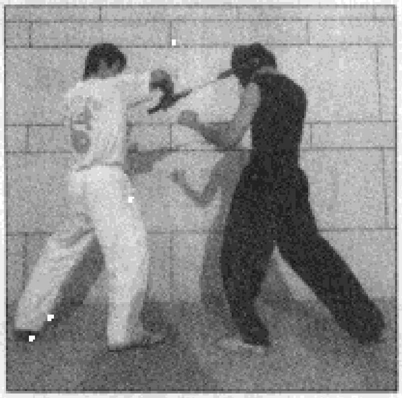


图 12－132

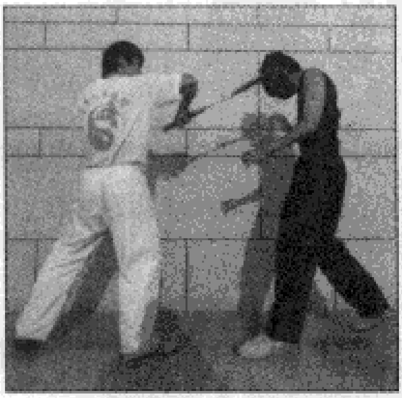


图 12－133

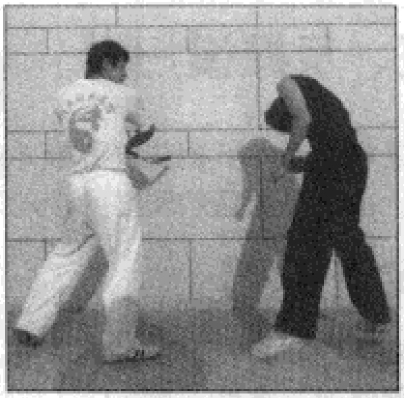


图 12－134

【动作要求】

1. 向前横扫棍须由最简短的路线快速攻出，出招前尽量不要有预动，以免暴露攻击意图。

2. 横扫棍必须是在向前移步，以及猛然转体的带动下闪电般快速攻出的，而非单纯使用局部的力量。

3. 在攻出棍横扫时，必须呼气进行配合，并须细心体会加速度的运用，最重要的是，攻击速度是第一位的。

四、正劈棍

这是一种极为强悍的攻击性棍法，并主要由正面去突然打击对方的头部或面部要害处，由于它突然与凶狠，因此属于极具破坏力的攻击技巧。

【动作要领】

在格斗中，我将位于身后或右臂后侧的双节棍快速攻向前方（图 12－135）；

我在向前快速移步贴近对方的同时，用瞬间爆发力将右手的双节棍由正面快速劈击对方头部空当处（图 12－136）；

双节棍须由最简捷的路线闪电般地打击对方头部或面部等空当处，此时，须呼气强化攻击力量（图 12－137）；

给予对方决定性的打击（图 12－138），攻完后将双节棍快速收回或连接进行其他攻击。



图 12－135



图 12－136

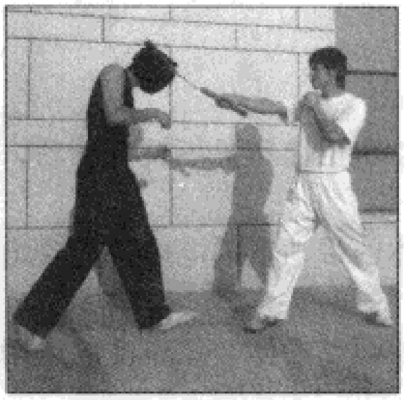

图 12－137


图 12－138

【动作要求】

1. 双节棍向前劈击动作须突然与快捷，由最简短的路线闪电般攻出。

2. 向前的劈击动作必须运用瞬间爆发力快速攻击，最好是在向前移步的配合下迅速出棍攻击。

3. 必须呼气进行配合，最大限度的提升攻击速度与威力。

五、反扫棍法

这仍是一种攻击型棍法，多运于在双节棍的横扫棍攻击后的补充性打击技巧，或作为一种突袭战术来运用。

【动作要领】

在格斗中，当我的双节棍处于身体左侧时（图 12－139）；

我在向前方快速进步贴近对方的同时，用瞬间爆发力将右手中的双节棍迅速攻向前方（图 12－140）；

在呼气的同时，以及猛然向右侧转体的带动下，迅速将右手中的双节棍反扫向对方身体（图 12－141）；

右手中的双节棍须由最简短的路线闪电般地快速攻出（图 12－142）；

反扫棍的打击目标是对方的腹部或胸部空当处，给予对方决定性的打击（图 12－143）。

（图 12－144、145、146、147、148、149、150）为将处于身体左侧的双节棍直接向前方反扫对方头部空当处时的示范动作，给予对方以出其不意的突然重击。



图 12 – 139



图 12 – 140

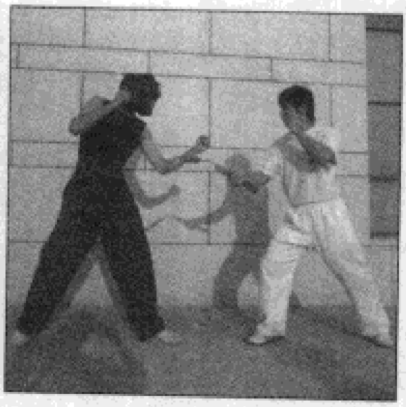


图 12 – 141



图 12 – 142



图 12 – 143



图 12 – 144



图 12 – 145



图 12 – 146



图 12 – 147


图 12－148


图 12－149


图 12－150

【动作要求】

1. 反扫棍须快速而直接的攻出，出招要突然果断，增加对方防御的难度。

2. 双节棍的反扫动作必须由最简短的路线向前快速攻出，速度始终是最重要的。

3. 在出棍攻击时必须呼气进行配合，须细心体会加速度的运用。

4. 必须是在猛然转体的带动下，将双节棍闪电般地快速攻出的，也就是说双节棍的有效运用极为注重全身的良好配合，而非仅是使用局部的力量。

六、双节棍的综合实战技巧（一）

在格斗中，将双节棍进行巧妙变化并制服对方的攻击招式有很多，在这里所讲解的是一个运用双节棍来进行反击的战例。

【动作要领】

在格斗中，我在持棍寻找攻击的机会，对方准备抬腿攻来（图 12－151）；

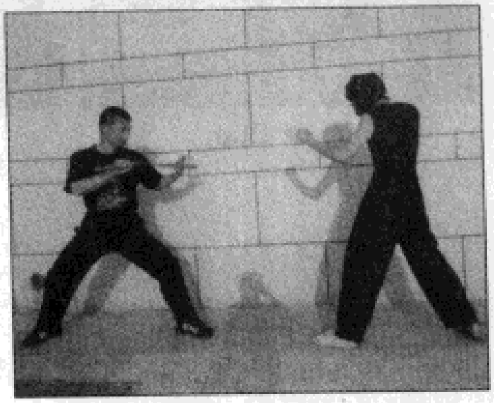
对方用其右侧踢腿抢先攻来（图 12－152、153）；

我迅速将双节棍拉直，准备控制对方攻击之腿（图 12－154）；

我快速将双节棍由上向下去压（贴）住对方右前腿（图 12－155）；

右手持双节棍的一端贴住对方右小腿向下绕转（图 12－156）；

将右手中的双节棍向上提拉于对方的右小腿


图 12－151

后侧，也就是通过右手上的绕转动作，将对方的右腿锁住，此时我的双手须用双节棍中间的铁链去锁紧对方的右小腿或踝关节（图12－157）；

接下来，在迅速后移右脚的同时，双手猛然用力向后侧牵拉对方的右腿（图12－158）；

迫使对方快速跌向我的右后侧（图12－159）；

一旦对方倒在地上，我须立即松开左手，变成右手持双节棍的状态（图12－160）；

我右手持双节棍快速向下抽击对方的身体或头部要害处（图12－161、162）；

给予对方以决定性的打击（图12－163）。



图12－152



图12－153



图12－154

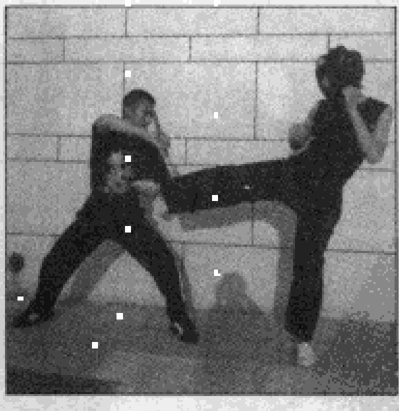


图12－155



图12－156



图 12－157

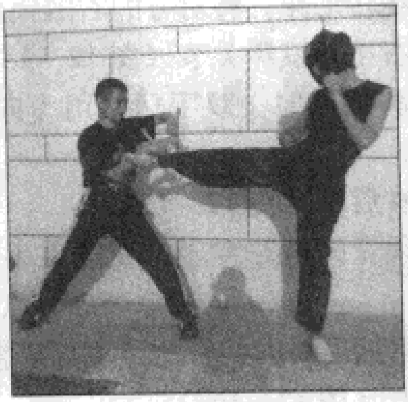


图 12－158



图 12－159

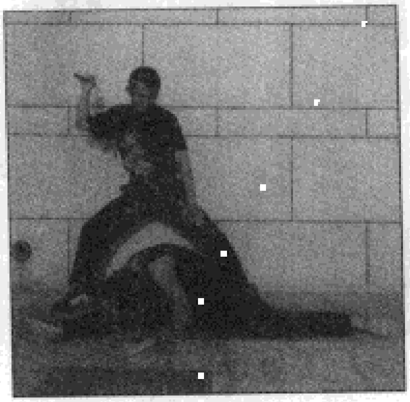


图 12－160

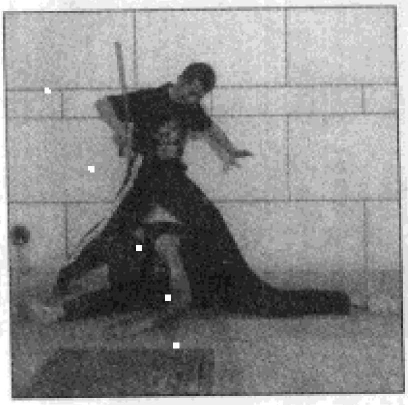


图 12－161

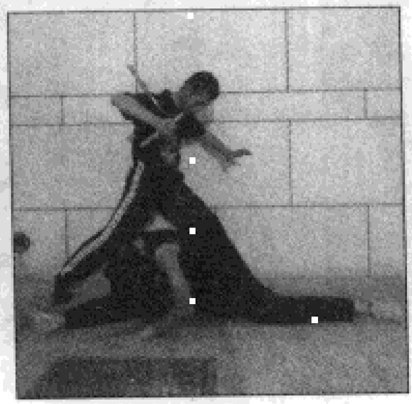


图 12－162



图 12－163

【动作要求】

1. 双手持双节棍缠锁对方攻击腿的动作要快速、及时与准确。

2. 双手用双节棍向后侧用力牵拉对方右腿的动作要迅猛，而且是在迅速后移右脚的带动下来完成的，须注意全身的协调配合，整套动作一气呵成。

七、双节棍的综合实战技巧（二）

在格斗中，将双节棍组合起来进行连环攻击的招式有很多，因篇幅所限，在此仅介绍其中具有代表性的一个战例如下，当然读者们也可尝试将前面所学过的不同的双节棍攻击动作组合起来进行练习，进而磨练出更加适合自己的组合打法来。

【实战运用训练】

在格斗中，我持棍寻找攻击的机会，突然将右手中的双节棍攻向对方头部要害处（图 12－164）；

我在呼气的同时，以及猛然向左侧转体的带动下，迅速将右手中的双节棍横扫向对方头部（图 12－165、166）；

我右手中的双节棍须由最简短的路线闪电般地攻出（图 12－167）；

双节棍准确击中了对方头部空当处（图 12－168、169）；


图 12－164


图 12－165


图 12－166

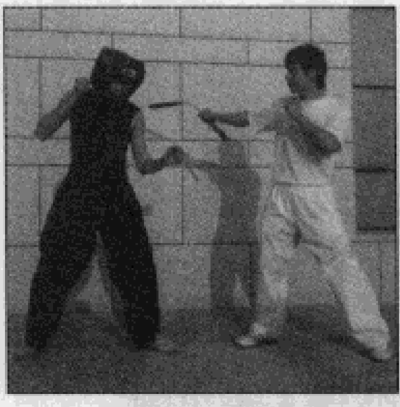

图 12－167


图 12－168


图 12－169

此时双节棍可能由于惯性作用会摆到我身体左侧（图 12－170、171）；

随后，我在快速向右侧转体的同时，再将右手中的双节棍立即反扫向对方的身

体（或头部）空当处（图 12－172、173）；

我是在呼气的同时，以及在快速向前方进步的带动下，迅速将双节棍反扫向对方的身体（图 12－174、175）；

我的双节棍准确击中了对方身体要害处，给予其以决定性的打击（图 12－176）。

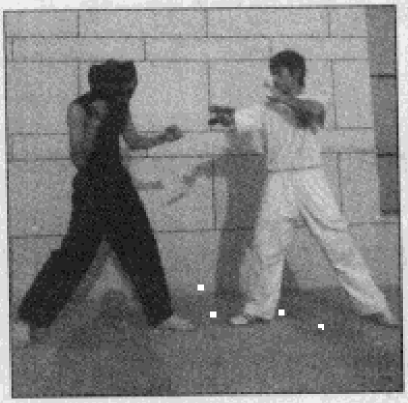


图 12－170



图 12－171

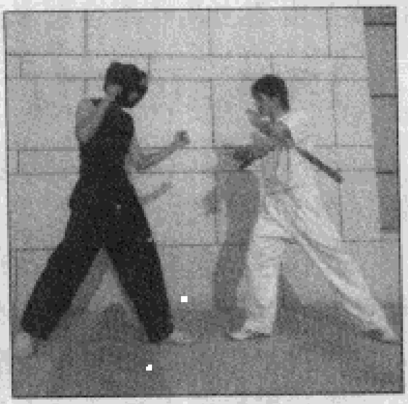


图 12－172



图 12－173



图 12－174



图 12－175



图 12－176

【动作要求】

1. 首发攻击要快速果断，接下来的反扫棍连续攻击及时、准确、有力，两个攻击动作之间的衔接连贯、紧凑。

2. 连续攻击须在步法、身法与呼吸的良好配合下突然而巧妙地重击对方。

注：本书之所以没有大篇幅地介绍武器的训练，一是因为篇幅所限；二是因为从严格意义上来讲，武器的技术系统并不包括在截拳道之内，因为无论是双节棍、短棍还是长棍，都只能算是李小龙的格斗艺术。事实上，无论是从李小龙的截拳道教科书来看，还是从他当年的几位主要弟子的教学内容来看，都找不到这些武器系统的影子，也可以说这些武器只是李小龙在电影中用来展示自己的思想的一些载体而已，不过我们仍有必要去练习这些武器系统，因为它们对徒手格斗技术训练的帮助还是很大的，换言之，武器系统与徒手格斗系统是互有帮助的。至于具体的武器训练体系可去参考由北京体育大学出版社出版的笔者的《李小龙全书》一书，该书对武器系统的训练做了更为详细的讲解与说明。

第12章

截拳道实战技术的教学与训练

李小龙说过："欲解截拳道，必须舍弃一切思想、形式与派别的束缚，甚至还要抛弃什么是与什么不是截拳道的想法。"因为截拳道根本就是一个为了便于称呼的名称而已。况且，只有自由客观而无束缚，才能去深入地探求截拳道的思想内涵。而不仅仅去探讨截拳道的外在形式，避免在无意之中为截拳道固定了一种形式。

李小龙在教学时，最敬重古代大教育家孔子那流传千古的"因材施教"的教学方法，他在实践中采取的也正是这种适于充分发挥个体智慧和潜质的方法。因为他认为："我们每个人的体质和思想都是不同的，所以我们每个人都应该去探求真正适宜于自身的正确风格"。实践证明，他的这种训练方法是与人的个性相适应的，当然也最符合人们认识客观事物的规律的。

截拳道尊重每个练习者的自我特性和区别，并根据各人的不同特点和区别做出合乎本人情况的分析和指导，在帮助每个习武者突出自己的特质、优点和尽展其所长的同时，应使每个练习者朝向自己成功的方向无所限制地迈进。这实质上正是李小龙提倡的"绝非强调整体之某一面的发展"，而是"整体的发展以及整体之每一面才是武术整体训练观的最佳体现。"

截拳道的教学与训练方法的具体内容有：截拳道的教学方法、截拳道教学的不同阶段与任务、截拳道的技战术训练、截拳道的身体素质训练、截拳道素质训练的注意事项等。

第1节　截拳道的教学与训练方法

当我们对一组初学者进行训练时，应当明确指导原则和安全规定，以及进行武术教学的方法等。例如，指导原则之一就是要尽可能地排除人为所造成的伤害事故，也不要去灌输使用那些有损于对方的不合乎规则要求的技术。根据学员的体重、接受能力、技术水平和年龄制定不同程度的训练计划是很有必要的，因为它有助于教学任务的完成以及最大限度的发挥学员的潜能。

作为一个教练员还要多用鼓励和赞扬的方法去激发拳手的求知欲望与上进心，决不可凭借批评的方式去强制拳手进行学习，以免抑制了他的内在动力。同时，教练还应观注拳手的晋升和成长，也就是要为拳手的成长分别制定短期与长期目标，更要让拳手们能看到将来的希望，去不断的激发他的训练积极性与斗志。

截拳道常用的教学训练体系有：准备与整理活动、讲解与练习、示范及安全因素等。

一、准备与整理活动

在截拳道中，准备与整理活动是每次教学与训练课中都不能忽略的重要内容。

（一）准备部分

其目的是在较短的时间内，尽快把学生组织起来去集中注意力进行训练，并使学生明确教学与训练课的内容要求，激发和调动他们学习的积极性，从生理上和心理上作好上课的准备。这些准备活动的内容，除了简明扼要地说明该次课的内容与要求外，还要检查护具与辅助训练器材，更要严格地进行热身运动，使学生的各主要肌肉群、关节、韧带都能得到充分拉伸，为接下来进行高强度的训练做好充足的准备。这一过程最少要持续15分钟，但不要超过30分钟。因为只有当我们的韧带能充分拉松了，才可以加快动作的攻击速度，以及将腿法踢得更加强劲有力。

在任何体育运动中，准备活动做得好坏，都会直接影响到该次课的主要任务的完成情况。如果准备活动不够充分的话，不但会影响到训练效果，还会对拳手造成伤害。因此，作为一名搏击教练，一定要重视和加强对该部分的控制，绝不能认为只是活动一下身体而放松或忽视了对这一部分的练习。

（二）整理活动

其目的是有计划、有组织地结束本次教学和训练活动，使拳手从生理上、心理

上逐渐恢复到相对安静的状态。整理活动的内容可根据该次课的性质去选择一些逐步降低运动负荷的练习，例如轻松自然的拉伸运动和两人一组的放松按摩、淋浴或蒸汽浴等。

在截拳道的实际教学中，不能忽视这方面的内容，更不能因其他方面的原因而挤掉它。否则，将会造成过度疲劳、肌肉僵硬、活动失调、逐步丧失训练兴趣等不良后果，以至严重影响到将来的训练效果和质量。

二、讲解与练习

在截拳道或任何一门搏击术中，拳手学习格斗技能在很大程度上要受到教练对搏击技术明晰的解释，以及引人入胜的示范动作的影响。下面几点将会对截拳道教学者解释其技术有一定的帮助作用。

（一）讲解时的注意问题

1. 教材要适宜在截拳道教学中，教练要选择和调配好教材，使之适合于拳手的实际水平，并抓住教材的难点和关键处进行讲解。

2. 讲解要清晰在实践中，不要讲得太快，要放慢速度，也就是要言简意明，让拳手听清、听懂所讲的每一句话。

（二）讲解的方法

1. 教练员要列出提纲和进行充分的备课这样教练员就能将关键之处默记在心，上课时就可逐条讲解，并使表达有条不紊。

2. 要求教练员讲解时要精由于拳手初学时心情很迫切，故对教练冗长的讲解与过多的重复不感兴趣，所以作为一个教练员在讲解时应语言简洁、明快，切忌罗嗦。要始终贯彻精讲多练的原则。

3. 教练员要善于将理论与实践相结合在教学中，教练员应清楚的知道要将搏击原理包含于他要教的任何技术中，应该本着由易到难、由简到繁、循序渐进的原则，简明扼要的通过理论讲解来让大家明白动作的要领。当然，如果教练的教学目的是明确的，并且拳手都很信赖他们的教练的话，那么，这些拳手的学习将会取得很大的进步。

4. 教练员要本着适应性的原则进行教学如果一组或个别学生不能理解教练所解释的理论，而教练员仍重复赘述时，那么学生将会逐渐产生逆反心理。这时教练或许要在黑板上利用图片或手绘图加以说明（这是李小龙所惯用的）。教练员必须承担这一责任，那就是如果他的学员仍不理解他所讲授的要点时，他必须及时调整自己的授课方法，直到学员们全部清楚明为止。

5. 教练员必须在学生精力最旺盛、注意力最集中的情况下传授新的搏击技术

因为，虽然此时会有一些其他信息进行干扰，但拳手亦不会因此而分散注意力。

6. 教练员所采用的教学方法应该是切合实际而富有创造性的，而不应强制拳手去做什么、不去做什么，而是要善于发现和培养每个拳手的个人特长，不能采用千篇一律的教学方法。另外，当拳手在训练出现技术问题时，教练员应该果断的让他停下来，并及时去矫正他们在训练所出现的错误。

三、示范与训练

在教学中，一个正确而形象的示范动作，对进行简明扼要的口头描述起着非常重要的辅助作用。教练的准确示范动作可使拳手通过直观的感性认识来获得动作的概貌，另外还可以提高拳手的学习兴趣，激发他们自觉积极的进行训练和学习。

在实际操作中，为了能使拳手较清楚的观察到自己的示范动作，并取得更好的训练效果，教练员在示范过程中须注意以下几点事项（仅供参考）。

（一）合理的选择示范位置

一般来说，教练员的位置可选择在横队的等边三角形的顶点上；如果学生人数较多时可以站成 3、4 排横队，但此时应让前面第 1、2 排的学员坐下或蹲下，以便使后面的学员能清楚的看到教练的正确示范。或者是让前一排学员向前走几步然后再向后转过身来，教练员则站在两对中间的位置上进行示范；当然，也可让学员坐或站成一个圆圈形，教练则站在中心位置上进行讲解与示范。总之，我们的目的是让所有学生都能看清教练的示范动作，同时教练也要能随时观察到每个学生的练习情况。

（二）教练员须正确运用示范面

在实践中，对每一个动作的示范，最好能展现给学生不同的示范面，也就是要让学生从背面、侧面与正面进行全方位的观察，因为学生通过清晰与透彻的观摩，可加深对该动作的认识和了解，从而有助于对该动作的掌握。

（三）教练员要将讲解与示范有机结合

在搏击的教学中，讲解与示范并不是孤立与彼此分割的，而是有联系的和彼此相互结合的。同时，还要根据不同的需要，有时可先讲解后再示范，有时则可以先示范后讲解，有时还可边讲解边示范，具体要根据学生的接受能力与动作的难易程度来决定。

（四）截拳道复杂技术的教学方法

以上介绍的是对基本技术的教学方法，接下来的便是截拳道复杂技术的教学方

法：

1. 在教学中，教练要尽可能准确而又优美地做好进攻、防守的示范动作，因为准确的动作示范是拳手学习搏击技术的基础，它还能使拳手对此产生较深的感性认识。如果教练认为一些技术细节较难看清时，那么可细心的进行慢速示范（象电影中的慢镜头）一样，以便让学生能彻底的看清楚并能真正掌握到。

2. 在教学中如果要为一组学员进行攻击与防守的示范时，则需要多选择一名学员配合进行。并通过与该学生的反复示范，来让大家真正明白动作的要领与真实含义。

3. 在训练中如果拳手出来做示范动作时，应尽量挑选那些动作较为标准的拳手，这样能给大家提供一个模仿的榜样，同时还锻炼了出来示范者的心理素质。

另外，利用电影、录像和挂图等视觉教具进行示范将更有助于拳手对动作的理解、仿效。当然，还可以让拳手面对镜子进行练习，这样能及时发现自己的缺点并加以改正，使动作完成的更加协调、准确。

四、教学与训练的安全因素

在进行教学与训练期间，参加学习或训练人数的多少，要视训练场、馆的大小而定。总的原则是：全体学生在学与练的过程中，必须能自由运动而不会影响到他人，避免因相互碰撞而引起意外事故的发生，而且场地不要太滑，以免跌到而受伤。在每次训练课开始之前，教练都要对学员的拳击手套等训练用具进行检查，看是否有异常现象与不安定因素存在。

在进行对打训练时，教练员更要进行严格管理和控制，谨防伤害事故的发生。当然，初学者是绝对不能进行搏击训练的，因为他们还不具备自我保护的能力。而且，除非教练员已向拳手传授过系统的实战技术，否则绝不可允许拳手们进行“自由式”的对打，要先进行有条件的对打，以便让学生们有一个逐步适应的过程。也就是说在进行实战教学时，教练员一定要采取严格的措施，严防伤害事故的发生，这是对学生们负责，也是对自己负责。

第2节 截拳道教学的不同阶段的任务

对拳手进行严格训练的目的，是在特定的时间内使之达到最高的搏击水平。要想取得好的比赛成绩，就要制定一个完整而系统的训练计划，以便使拳手的技术、技巧及心理素质均得以平衡与协调的发展。这就需要我们去有目的、有步骤、有计划地加以科学而又合理地安排，使训练强度逐渐增加，使拳手的身体素质和运动技

能循序渐进达到最高点。

实际上，制定合理与合适的计划是很复杂的。而想要有效的制定这些计划，教练员就必须拥有丰富的专业知识和经验，如此才能使制定出的计划能充分发挥拳手的潜力和能量，并把训练器材和设备的潜能也充分发掘出来。

下面将截拳道教学中的不同阶段与任务的划分以及设计的内容介绍如下：

一、截拳道训练计划的阶段划分

（一）训练计划的实施条件

1. 多年训练计划的要求

必须和目前的训练计划相结合，长期训练计划的目标要靠包括由年计划分成的月和周计划，以及课时计划的训练来实现。也就是说，现在和将来的训练计划必须是连续与有保证的，这种连续性也反映到不断取得的成绩指数和测试水平上。

2. 教练员需确定和强调训练的主要内容，并强调训练中的每一个关键因素

在比赛和测试期间，教练员还必须指出拳手的进步在何处，并拿已达到的水平和这个期间的计划所应达到的目标进行对比，让学生去体认自己的差距或进步在哪里。对存在的弱点，则要通过调整训练计划并在以后的训练课中逐步加以克服。

3. 训练计划应有节奏性

即要求在每个训练期的开始，应该说明在哪段期间或在结束时应该达到的具体目标和水平。切不可急于求成，以免有损于健康。

（二）训练的阶段划分

在年度训练计划中，我们可划分三个主要阶段：即准备阶段、竞赛阶段和过渡阶段。准备阶段和竞赛阶段二者各有特定的目标，这些目标是根据年度训练计划的总目标制定出来的。而且训练时间的延续主要取决于增加训练质量和改进竞技状态。同样这些内容的安排要依据身体的适应情况，以及拳手对特定的训练和比赛的心理调节和技能的发挥而定。

1. 准备阶段

准备阶段对全年的训练是极其重要的，因为一般的身体、技术、战术训练，以及比赛时的心理准备都在这段时间发生与提升。经过全面的训练与调整后，无论是技术方面还是体能均已达到了充分适应激烈对抗的需要。而且准备阶段可以持续2~3个月，但具体的期限应根据所使用的年度计划的要求而定。

2. 竞赛阶段

这个阶段总的目标是，身体和心理准备的继续提高，技术与战略、战术也更加完善与巩固。而且竞赛阶段根据实际情况又可分为赛前阶段、主要比赛阶段和赛后

阶段三个部分：

赛前阶段的主要目是参加模拟比赛或表演赛，对此教练员可以评定对手对所有训练因素的准备情况；在主要比赛中为了大幅度提高拳手的实战能力，教练应该在这个阶段尽可能早地调整不适合拳手个人特点的训练计划。而在主要比赛阶段则主要是通过鼓励与激励等手段去挖掘拳手最大的潜力，从而在主要比赛中能较容易地取得优秀的成绩。至于在减量阶段，由于在这个阶段之后将有一个重要比赛，因此这段时间是针对最近的比赛而定的，用来提高拳手全部身体机能的能力。而且这种能力的提高是通过急剧的降低训练量和训练强度来实现的，故在比赛前拳手可以得到充分的休息，以便补充能量与调整心态，让机体重新振作起来。

3. 过渡阶段

拳手在经过长期的准备、艰苦的训练和紧张的比赛之后，他们的决心和意志均受到了磨炼，但体力和心理上则会感到疲惫。虽然肌肉的疲劳可以在几天内消失，但中枢神经系统的疲劳则需要较长的时间才能恢复。所以这个阶段的主要目的是进行心理调整与放松，以及进行生物性更新。过渡阶段可持续3～4个星期，有时可更长些，但在正常情况下不得超过6周。这段时间也可用来分析过去的计划，并制定下一年的训练计划。对此，教练和拳手们都应进行分析，并开展积极的批评，找出优点与不足之处。使每个参加者都能吸取过去的教训，以便逐步走向完美。

二、截拳道训练计划的内容

教练员在进行截拳道技术教学时，要充分考虑到拳手的年龄、健康状况以及接受能力等因素。经验丰富的教练员大多会遵循下述顺序去扎扎实实的训练学生，因为这是迈向截拳道殿堂的基石。当然，这也是一个由生到熟、由熟到巧的过程。并大致分为三个阶段去进行训练：

（一）打好基础阶段

要学好搏击术，首先要练好基础素质，即通过各种训练手段，来提高练习搏击运动所需要的基本力量、速度、灵巧、协调和柔韧性。为搏击运动的攻防学习打下坚实的基础。在这里，首先应学习截拳道的基本动作，例如步法、拳法、身法、肘法、腿法、膝法以及防御技巧等，掌握基本动作的要领并提高单个动作的实效性，以及借助辅助训练器材来进一步提高打击和承受击打的力量，还要了解一般的战术原则，为学习高深的格斗技巧打好基础。通过以上这些基本要素的规范训练后，可进一步提高学习搏击运动所需要具备的专项素质，并培养拳手的意志品质和必须的心理素质。

（二）提高技艺阶段

在这个阶段要较全面的去学习实战技法，并从实践上、理论上掌握各种高级组合技法以及防御反击技巧，还需探究其速度、距离、着力点、力学等要素，进一步完善搏击动作的规格，初步形成自己特有的战术意识。当然，在这个阶段就要多进行实战训练了，用来深化与进一步磨练自己的实战技能，并有针对性的培养处理突发事件的能力。还有很重要的一点，那就是应该进行兵法的学习与运用，大幅提升自身的智能水平。

（三）发挥特长阶段

该阶段是攻防技能提高的重要时期。拳手通过前两个阶段的训练后，教练要根据拳手的技艺、思想、身高、体重、素质、战术发挥能力等各方面的情况，确立每个人发展的方向，并形成各自不同的特长。在这里，特长就是绝招，对此我们可要求每个拳手都要具备 1 ~ 2 种这样的技能，正如李小龙的“寸劲拳”与“爆炸性重踢”那样。

在教学中，独特的技法是教练对拳手长期有意识培养和训练的结果。所以，作为一个教练员要善于发现、总结，有目的地引导和完善学生们的特长技法，也就是要发展学生们自己的绝招，并鼓励学生们大胆实施预定的策略与所擅长的技术，使每次实践都紧紧的为独特的技能或绝招的形成服务。

三、截拳道实战训练的组织形式

在搏击运动中，拳手意志品质的好坏，对于是否能夺取比赛的胜利有着重大的影响。故需培养拳手顽强拼搏和吃苦耐劳的精神。对此，就要求教练员应制定出一整套的训练计划，来最大限度地提升拳手的潜能。在训练中，教练员认识和掌握适宜于拳手发展的、行之有效的各种因素，并加以贯彻是十分重要的。要评价一名教练员的素质如何，既要看他所训练的拳手在重大对抗比赛中夺取的成绩，同时还要看他是否具有制定科学的训练计划并有效实施的能力。

截拳道实战训练的组织形式有：集体训练法、分组训练法、个别训练法、自我训练法等。现分别介绍如下。

（一）集体训练法

在教学中，集体训练法是让练习者在教练指挥下，集体进行学习和训练的形式。这种方法多运用于初学者或新动作的学习阶段。运用集体训练法还便于维持训练纪律与方便讲解示范，当然也可以有目的的控制运动量的大小和纠正共性动作的偏差，但教练的讲解要简明，示范要正确，指挥、示范的位置要恰当，口令的表达

要清楚准确。从而充分调动练习者的主观能动性，使之养成自我严格要求的良好习惯。

（二）个别训练法

在截拳道的教学中，要求教练员必须正确评价的每一个练习者，并且制定出相应的训练计划，使训练计划足以适应于大多数练习者，同时还要不拘泥于形式，也就是要在共同训练的基础上再根据练习者个人的特点去灵活施教。因为“个别训练”能根据练习者的实际情况去区别对待，从而可以及时的纠正个别性问题。这对提高动作的技术规格，培养正确的判断能力、个人擅长的技术等都具有重要的作用。

其具体方法是，教练要给练习者创造一定的条件，让对方经过反复的条件刺激，以习惯于某种特定情况的出招时间、方位、速度、力点、应变动作及某些必备的要素，也就是将个别练习者的不足之处得以有效的纠正，或去强化某些个别练习者的某些方面的能力。个别训练还要根据练习者的实际情况与教学的重点，以及训练的不同阶段及个体的差异，在强度、密度、总负荷上科学的与实事求是的进行组织安排。

（三）分组训练法

在截拳道中，根据不同的教学任务和要求，可把受训的拳手分成若干个小组进行技术的消化、巩固、吸收和提高。分组训练是集体训练的调节和深化。在这里，分组训练可以发挥骨干力量的带头作用，并树立互帮互教、互相监督的良好学风。例如当教练同时去训练 30 名学员时，可能有些学员身上的问题就看不到，而当把他们分成几个小组去分别进行训练时，教练就可以集中精力去纠正个别拳手的动作细节。不过分组练习在布置任务时要具体、恰当，提出的要求要明确，而且从练习次数到动作的重点都要交待清楚。另外，教练还可随时集中讲解某些动作的技术关键，并纠正存在的普遍性问题，或进行必要的示范、表演，以刺激拳手的训练欲望。

（四）自我训练法

在截拳道的教学中，自我训练法是指拳手在课内或课外自我进行强化练习。因为自觉积极的进行搏击技艺的自我钻研，有助于发展拳手独立思考的能力和创造性，并培养自我实现的能力。但在进行自我训练时，须排除任何外在条件的干扰，而且内容的选择、运动量的大小、时间的长短等均可由自己控制。进行自我训练还能使拳手集中精力去思考动作的各个环节的要素，为改进动作创造有利条件；特别是进行对着镜子的练习，可直接刺激自己的感觉器官，从而可以促进思维活动的加强，并有效的纠正自己的动作。所以说，有效地进行自我训练对掌握动作的协调

性、打击的时机以及意志的磨练都是极为重要的。

第3节 截拳道实战技术的训练方法

在截拳道的基础训练阶段，技术要素的教学应依据拳手的实际需要进行。因此要求拳手对这些要素要经过较长时间的重复练习，并最终达到熟练掌握的程度。而且拳手对训练方法掌握得越自如，则越能较好地反映出其特点所在，也就越能有效地运用不同的要素去发起进攻或进行有效的防守。

截拳道的实战技术训练方法有：加难训练法、实战模拟训练法、实战对抗练习方法、思维训练方法（也叫意识训练法）等。

一、加难训练法

所谓加难训练法，就是让拳手逐渐增加技术的难度，逐步提高运动负荷的训练方法。加难训练方法对提高练习者的技艺，培养实战所需要的体力、耐力及心理品质等，均具有极为重要的意义。在这里，可具体分为两种加难训练方法，即从技术上增加难度的训练方法和从训练强度或负荷上增加难度的方法。

（一）从技术上的加难训练法

例如练习直拳时，先要求路线要正确以及全身的配合要协调，然后再要求速度、力量、准确性等，等达到规格要求后，可再在特定信号的刺激下来完成直拳的其他强化性训练，即创造出在实战中的种种发拳条件，以求使直拳能达到自动化的“本能打击”的状态。

（二）从训练强度上增加负荷

在具体训练中，可从数量、组别、时间上去有节奏地递增，如单招技法可从20次、30次、50次……逐渐的递增，或是去逐渐增加训练的时间；或者再从动作强度上去递增，例如力量由小到大再到全力等；速度也可由慢到快，再到最快等等。另外，还可与有关的素质练习相结合，来增加负荷的强度。也可从负荷和各种附加条件上来增加练习难度：如负沙袋、铅瓦或是戴护具等进行练习，以求在抗阻能力训练中来增加重量和难度。当然，也可在灵敏性练习中增加障碍物和附加条件等等。在这里，柔韧性的惯例训练是每次训练课中必不可少的一部分，拳手和教练员都不能对此忽视，以免在增加负荷的过程中损伤肢体而影响以后的训练。

二、截拳道的实战模拟训练法

在截拳道的教学与训练中，模拟训练法是指根据实战技术的需要，去创造与实战环境和条件等诸因素相近似的训练条件，进行适应性的训练。其目的是使拳手在技术、素质、心理等各方面得到强化锻炼，以适应真正的实战搏击需要。模拟训练的方法很多，但最常用的一般有模拟对手的训练、模拟环境的训练及模拟条件的实战等形式。

（一）模拟对手训练法

在实战中，拳手应变能力的好坏，是决定胜负的重要因素之一。而且所要模拟对抗的对手，按战术观念和个性特征可分为进攻型和防守型；按身体的差异又可分为高个、矮个；按技术的特点又可分为擅长用腿，擅长用摔等。当然，模拟对手时一定要全面，并且要紧密结合即将对垒的真正对手的特长，做到有的放矢。例如，教练在找人模拟进攻型的对手时，就要体现“先发制人”和“主动抢打”的特点，从而让自己的拳手能采用相应的打法去进行应对，提高自己的拳手对全局的控制能力。总之，教练要设法模拟不同的对手，以培养自己的拳手对不同对象的实战能力与应变能力。

（二）模拟环境的训练法

在截拳道的教学与训练中，任何实战经验都是在特定的环境里多次重复实践的结果。我们所采用的模拟环境训练法，能使拳手获得各方面的经验，并促进各种心理障碍的排除，使身心能充分适应实战搏击的要求。在实践中，常用的模拟环境的训练方法有：

1. 在每次训练课的后半部，可根据训练内容的要求，进行各种规定条件的假设性比赛，并按竞赛的要求去进场、退场、宣布比赛结果等，同时还要观察拳手技术发挥的情况和情绪反应，及时进行总结与分析，并指出成功或不足之处。当然也可在室内、室外、早晨、晚上等各种不同的环境下进行类似训练，以锻炼拳手的不同实战感觉，并能适应各种特定情况下的比赛或格斗。

2. 还要组织阶段性的比赛，并要求组织观众，使比赛或表演有一定的气氛，即有意给拳手一定的压力，并进行数次这样的模拟，用来克服拳手怯场和身体不适的感觉，当然同时还锻炼了拳手的实战意识，从而使拳手能在将来的比赛中发挥正常与运用自如。当然，也可以突然改变既定的对手，让拳手在特殊情况下能独立思考并运用有效的应急措施。

3. 在实战性的训练对抗或表演中，还可有意识的故意错判得分或有意识的偏向于某一拳手，以造成另一拳手心理上的障碍，锻炼其自我克服不利情绪的能力，

从而在将来的搏斗中能稳操胜券。

（三）模拟条件训练法

在截拳道的教学与训练中，所谓模拟条件训练法就是指模拟实战对抗中可能出现的各种情况所进行的训练。如一人对抗二人的训练，一人对抗三人的训练等；或与不同对象在不同的场地、不同的时间进行的对抗等。

三、截拳道实战对抗训练法

在截拳道中，实战对抗练习是在实战教学中，用来全面检查和提高拳手战术运用能力，并获得临场比赛经验的有效方法之一。在实战教学中，常用的对抗练习方法有：规定条件的对抗训练、实战训练与自由实战等。

（一）规定条件的对抗训练

所谓规定条件的对抗训练，就是根据各阶段训练任务的需要，去限制对抗的条件，并锻炼在特定的环境下的实战能力。其具体方法有：限制进攻或防守动作的实战对抗训练；规定拳手主动和被动的实战对抗训练；限制进攻次数的实战对抗训练；以及限制打击力量大小的实战对抗与限制击打部位的实战对抗训练等等。

在训练中，由于规定条件的对抗训练的侧重面不同，因此在遵守必要的竞赛规则的基础上，可附加一些新的规定，并逐渐加大难度，以达到预期的目的。例如，在实战训练初期，拳手由于对搏击实战的运动规律、特点还没有切身的体会，一般会出现怕挨打的现象。对于这种情况，教练一方面要进行心理上的辅导与锻炼，另一方面则是采用规定条件的对抗训练来进行必要的引导，逐步消除他们的顾虑。若双方都敢于出招进行拼杀，为了防止受伤，则可以规定以轻击为主，或不许连击等。

规定条件的对抗训练，必须要在教练的指挥和监督下进行，而且对违反规定条件的要经常进行去提醒；如属于技术运用上的问题，可以暂停，并集体或个体进行讲解示范，给予纠正。而且每一次规定条件的对抗训练，都要进行总结，并肯定优点与提出问题，指出以后努力的方向。

（二）实战搏击训练

所谓实战搏击训练，就是不附加任何条件的真打实摔练习。而且训练时要配备不同打法特点的对手进行适应性训练，每局对抗要安排一种打法类型的对手进行，以适应不同对手的战法，训练拳手合理支配体力和灵活运用战术的能力。进行实战对抗训练的目的在于鼓励拳手进行积极的思维与机智的去挫败对手。在这里，实战的技术、距离的运用、时间的判断、战术和感性的发展等都应包括在内。不经过这

一过程的磨练，绝无法成为真正的高手。

（三）自由实战训练

“自由实战”近似于比赛的情况，甚至有时会比比赛更加激烈。由于它不强加其他条件，所以拳手对所出现的情况可以随机应变。而且尽管拳手在条件实战和实战搏击训练中能相当漂亮的进行示范并说明其作用，但在变化的情况下就不一定能运用自如了。

自由实战训练可以提高拳手何时和怎样去运用新技术的感知能力。至于失去的战机和在试用新技术时的暗示错误，则要靠提高拳手的分析能力和培养随机应变的能力来解决。

在自由实战练习中，教练要尽可能少的打断正常的训练过程，但也不能眼看着拳手的错误而错过纠正的机会。在这里有必要补充说明的是，要发扬拳手的才能，教练就不能把自己对战术和技术的理解强加给自己的拳手，而应鼓励拳手多进行思维与创新。在训练中，教练员还要鼓励拳手多运用不同的技术风格去攻击敌人，借此来体验自身技术的适宜性与实用性。所以，自由实战实际上是一种艰苦的训练过程，但无论多么艰苦，该项练习也绝无法与真正比赛时的残酷性相比。

四、截拳道的思维训练法

在实战中，一个有必胜信念的拳手，在打斗中自会显得很自信和轻松，他常会感觉到自己在驾驭着局势。必胜信念在搏击运动的教学与训练中又可以叫念动训练，是拳手对格斗技能在思想中进行意念或实战意识训练的方法，所以念动训练又被称之为是思维训练。在搏击运动中，思维训练的方法很多，从生理和心理上的角度看，凡是以痕迹或意识的形式保留在拳手脑中的任何动作及经验，只要有一定的诱因，就能在脑子里重现，而这种诱因的内容和形式就是搏击术思维训练方法的基础。在实战训练中，我们所常用的思维训练方法有：

（一）借鉴形象训练

借助于电影、VCD、传记及生活中的实践经验，或某些熟悉的场面，去启发和诱导拳手进行积极的思维活动。而且模仿是思维活动的再现，所以在搏击运动的教学和训练中，要有意识的根据对象的经历、文化修养和应变能力的高低，并抓住生活实践的经验和所熟悉的人物、性格、技艺、语言等给予经常性的有目的对比引导；使拳手脑中有形象、有标准，并直接或间接地影响和带动技术动作的练习效果。

在教学中，经常可借助于讲解、示范、图片、关键的语言提示等媒介，来强化拳手对实战技术的各环节的思维表象，促进拳手积极的思考和分析的能力。如拳谚

云："出腿似箭、猛如钢鞭"，就对实战腿法的攻击、运用作了生动的描述，通过对这句拳谚的理解，大脑中会即刻出现一种自己或所崇拜的偶像快速而刚劲的出腿攻击的威风形象，且已深深的印在了自己的大脑中；"乘其进而退之，或随其退而击之，旧力略过、新力未生之前而击之"就是对进攻的时机作了精辟的概括，如此等等，均加深了拳手对动作实质的理解。另外，教练的口令指挥也能促进拳手思维活动的积极性。即在训练紧张与达到高潮的关键处，甚至可以走到拳手的身旁去边叫喊边提示。我们常用的这种对神经系统的强化刺激的方法，对拳手在疲劳的情况下仍在保持动作的正确性是很重要的。

（二）假设性训练

在训练或实战中，教练员均要拳手先身临其境，根据对手的情况进行设想中的实战练习。而且每次练习前，拳手可先闭目思考，也可来回走动，使即将练习的动作一一在脑海中显现。这样，在实战中，对动作的要领、时间、空间的准确性与力量的估量就能更加精确和完善。另外，在训练中还可运用典型示范、正误对比等方法，来使拳手外部的视听觉刺激转变为合理的肌肉运动，进而导致潜能的最大限度的爆发。

第 4 节　截拳道系统教学法中的关键要素

在现实生活中，为了充分体现自我，李小龙无不时时在苦苦思量着如何以另一套簇新而有效的拳术去充分发挥自己的潜力。于是，处处针对固有的传统武术，而又与其传统形式及观念大相径庭的"截拳道"，便在这种构想下创立出来了。截拳道所注重的是"随机应变"、"出手成招"，也就是"以无法为有法"，而绝非是依靠预先想定的"死招数"去进行搏击，也就是说截拳道一向注重活学活用的"自由发挥"，这是对传统武学修习模式的一种冲击和否定。当然，他在教学时也极为注重去因人施教，因为他极为注重发扬人的个性的展现，并由此去最大限度的开发习武者的潜在能量。

一、截拳道的实战对抗

截拳道最主要的训练课程，就是实战对抗，这是拳手在基本格斗技巧锻炼纯熟后，进行实战经验积累的最佳方法。具体操作时又可分为两种形式：最初的实战对抗，仅是点到即止的对抗方法，也就是在保证安全的基础上去循序渐进的提升实战能力。其后，又可引导学员们穿好全套护具，进行真真正正的对打。这种打斗训练

方式，虽然比第一种形式来得激烈一些，却是最实际的获得经验的方法。且在严密的安全护具保护之下，再加上循循善诱的方法，学员们会很快找到搏击的乐趣。

在训练中，实战对抗必须是两人对搏，而练习实战对抗的最主要目的，是将自己的搏击的“条件反射作用”训练至极端敏感的状态，并且须将此等功能演变成为一种精密的致用拳技。在这里，所谓的反射作用，也就是说假如在某一种不能预知的外来刺激下，自己能够在突然间本能的作出极为敏捷反应的能力。例如当你突然被针刺了一下时，会本能地叫出声来，或者是做出极快的反应来企图摆脱针刺的痛苦。此时的反应是事先没有去想定而突然、直接的做出来的，这就是“条件反射作用”。

有些人天生就具有高度敏感的反应，但是却也偏偏有一些人的反应略为迟钝，不过只要他们坚持锻炼，仍可以弥补其先天的不足。而进行截拳道的实战对抗，其目的之一就是要使得练习这种拳术的人，反应愈来愈快速，当然攻击也就会越来越突然以及力量越来越强劲。也即是说，使锻炼的人能够拥有超乎常人的更敏感的反应。如能将此种高度敏感的反应运用于搏击之中，可使人能够在真正搏击的时候，无需经过事前的想定便能顺着对手的来势，予以最有效的强力打击。

在实战对抗中，有某些招数要用好几个动作进行组合后，才能达到打击对手的效果。但有些招数却只需要一个最为简捷的动作便能达到打击敌人的效果了。在这里，我们将第一类技术称为“复杂招势”，第二类技术则称之为“简单招势”。当然，很多习武者都错误的认为那些复杂的招势就等于是“高级拳法”，其实不然。因为难度过大的招法反而没有什么实际价值，原因它在施展过程中所花的时间太长，而且还要经过长时间的苦练才可以掌握到，所以真正实用的“高级招法”，有时可能只是简捷的一拳，或犀利的一脚，但却是愈简单愈实用，因为对方根本还来不及作出有效的反应便已经中招倒地了。

二、截拳道实战感觉的训练

在实际搏击时，如对手在电光石火之间发出一拳的话，自己便根本不可能在如此短速的时间内，由眼见、脑想，再由脑神经传达到手脚而彼此配合，并攻出一招来消解对手的攻击。可是，如果你能够善用条件反射的话，那么情形便有所不同了。因条件反射动作是无需经脑想而同样能够利用拳脚来快速进行攻防的。所以，截拳道便要求练习者要尽量脱离意识而只凭直觉、只靠感觉去作为攻守之道的。

在实战搏击中，正因对手在发招攻击自己的时候，己方不能够仅靠肉眼去估计来拳的虚实及力量的轻重等问题，因此可以靠手部的感觉去作为一种衡量，而且这种衡量要比肉眼来得更加准确。也正因为这一道理，自己便可以凭借对方力度的改变，而顺着其空虚的位置快速突入，取得有利的位置，给予对手以强劲有力的重击。在截拳道中，技法的施展只有“定式”而无“定招”，因此实战对抗的技法是

千变万化的，而不可以靠既定的招法与一成不变的战略去进行搏击，这也是截拳道与其他功夫流派的“既定的对拆”的最大区别。

在截拳道的实战训练中，所有的攻守动作只因循“定律式”的力度变化原理予以演变，即虚则攻之，实则化之，而特别重视拳手们对各种攻守招势的活学活用。根据李小龙的理解，实战搏击犹如棋局，各种打击动作也犹如棋子，因此只要合乎法则，各个棋子可以作自由变化，胜负便全仗着下棋者个人的技艺修养来决定了。

很多人在练习半年到一年后，虽然能够对敌方的攻击动作做出了恰当的消解动作，便以为已经有了“感觉”的反应，其实这是不对的。因为他们只能算是有了一种较为习惯性的反应动作而已，而且一般来说，他仍然需要依靠眼睛作为主要的媒介去感受对方的招法与劲力。而真正的感觉，则需能够无需单凭眼看而与敌人作周旋，也就是只需自己的手臂一旦与敌方略为接触，便能借着对手的活动情况，感知到对方攻守的动作的来龙去脉。而且如果真能够达到这个境界的话，即使是以手帕蒙着双眼，也仍旧可以纯靠着桥手的感觉，去进行搏击。

在截拳道或咏春拳中，蔽目搏斗可以算是一种以感觉运动来作为搏击的考验。如果我们的双目被手帕蒙蔽着，而你仍可以靠着手部的感觉与敌人进行自由搏击的话，那么这个人的功力修养可以说已有相当成就。但是，还不止此，假如再继续修炼下去的话，将会变成“随意成招”与“返朴归真”的境界。到那时，无论是攻也好，守也好，只需随意的一拳或突然的一脚，即含有“攻中带守，守中有攻”之势，如此再也不用去考虑到底使用什么招势，以及如何去使用了，这在旁人看来，可能以为此人不谙武术，因为这时他在外形上已无“招势”的迹象可寻。其实这才是真正达到了“臻至化境”，“以武入哲”的境界。而且真正到了这种境界，世界上任何武术门派的招势在他的眼中已无所分别，甚至已无神秘的招势可言，亦再无不可破解的拳脚。

第 6 节　截拳道拳手的最佳训练日志

这里所讲到的训练日程表，是专为那些准备参加搏击大赛的高水平拳手制定的，这个训练计划最好离比赛 30 天前开始付诸实施，而且拳手可从每天早上 5 时开始，首先是跑步，当然选择的训练地点也很重要，最好的场地是天然草地或人工草地，而尽量不要在水泥地或沥青马路上练跑步。因为在这种坚硬的水泥地上练跑步对腿与脚并无正面的作用。当然，拳手每天的路训不仅仅是要在平地上跑，也要往山上跑，因为这是锻炼耐力的好机会。如能够在小腿绑上负重沙包进行训练，则更是增强腿部力量和耐力的高效训练方法，另外对提升踢击的速度也极为重要。

还有一种负重跑法，是每只手各握一个重约 1.0～1.5 公斤重的小哑铃或小铁棍，进行各种变换跑步频率与速度的训练，还可以边跑边出拳进行打击，使训练更加接近于实战。在路训中，拳手每天至少要坚持跑 5 公里，多则 8 公里。在练习数公里的长跑之余，还可以增加 12～15 次的 50 米的加速跑或折返跑，用来提升拳手的下肢爆发力与攻击速度；最后还得进行数分钟的后退跑步或穿插进行侧身跑，因为在比赛中向后退步防守和侧向移动的时候是很多的。整个路训结束后，可好好休息一下，以准备进行下一个阶段的训练。

挥拳踢腿的空击练习（也就是“影子拳”）看起来是一项比较轻松的项目。但每个拳手均必须集中精力去进行练习，并须想象真有一个对手在自己面前格斗一般。此时要把教练拟定的下次比赛的战术、策略计划和具体打法充分运用到空击练习中去，要认真地把想象中的对手当做即将比赛中的对手，去全力打击。可具体练习 3 个回合或 5 个个回合，每个回合 3 分钟，回合之间休息 1 分钟。

在空击练习后，接下来是和陪练员的实战模拟练习，重点则是练习各类进攻和防守技术。而最理想的状况是陪练者的特点和打法，最好与你下次比赛中所遇到的对手相似。为了打好一场比赛，与陪练员的实战训练不能少于 50 回合，这种实战练习最好距离比赛 3 周前开始。但和陪练员的练习亦要像真的比赛一样去认真拼斗，不可以养成“留手”的不良习惯。另外，教练必须在绳圈外观察你的每一个动作，同时纠正你和陪练的动作。但须注意，在实战练习中，缩手缩脚的攻击或犹豫是一种弊病，因为这可能会导致在比赛中发生手软而不敢打的现象。

在搏击训练中，你和陪练员最好都带上加厚的练习拳套，双方的脸上也都擦上一些凡士林，用来最大限度的保护双方，当然还必须要带上保护头盔。在采取了以上措施后，双方就可以放开胆子进行真正的实战了。

在一个拳手的一生中，他也许从未遇到过一位左撇子拳手，但是翻开搏击比赛或的拳击比赛历史，左撇子已成为右手型（传统型，即右手在前者）拳手的克星了。其根本原因就是右手型的拳手不知道如何去对付左撇子，特别是左撇子型拳手对付左撇子时更是如此。要想有效的对付左撇子，则建议你最好去寻找一个善用左拳的拳手作为你的陪练，从而在实践中改变你原来打法习惯。例如，你是一个善于还击的拳手，那么遇到左撇子时，你就必须退步，并朝着他的右边迂回以及还击。如果你是一个进攻型的拳手，你也必须朝着对手的右面迂回，一俟接近就可发起猛烈进攻。然而大多数的右手型拳手是畏惧与左撇子遭遇的，因为他们对长时间的向右迂回会感到别扭。这种心理，倘若和左撇子陪练经过一段时期的练习与适应的话，自然会减轻许多。对于左撇子来说，我们的这种总是向其右方迂回和攻击的战术，使得左撇子不能发挥其特长和习惯的打法，可能会造成他的节奏和速度的混乱和瓦解，打出的拳脚也纷纷落空和漫无目的。因此永远朝着左撇子的右面迂回和攻击就是制服左撇子的最好办法。

击打沙袋等器具是为了增强力量、纠正发力姿势以及训练判断击打距离的能力

的。每次练习3~5个回合，每个回合3分钟，回合之间休息1分钟。这个项目结束后，即开始击打速度球，这种速度球是用一根绳子从天花板上吊下来，专门用来练习拳法和反应的。如果没有速度球可以练习者的话，可去练习击打拳靶，用来训练你的打击速度、瞬间爆发力与培养实战意识。在击打拳靶结束后，稍事休息即可开始进行连续跳绳的练习，可以按回合制的时间要求进行练习，也可以中途不休息进行连续跳的练习。当然，执行上述所有训练项目时，教练员都必须站在拳手的旁边，随时测算时间和纠正你的动作。跳绳练习结束后，休息1分钟，可再继续进行其他专项素质训练。例如让教练员用实心球击打你的腹部和两肋部位，用来提升你的抗击打能力。

完成上述的全部训练项目后，应立刻进行淋浴，然后完全放松地躺在按摩床上，由教练或其他训练伙伴给你做全身按摩，凡是酸痛的地方都要按摩到。在整个训练计划结束后，可再抽时间看书来提升自己的理论素养。这就是一个即将参加比赛的拳手每天训练的最佳日程表。

第13章

截拳道的擂台搏击经验谈

李小龙说过："学习搏击术的目的无非是用于比赛。"在这里，将引用李小龙的论述来探讨参加比赛时应注意的事项。它们是：赛前的心理准备、比赛中的护理、比赛中的战术运用及比赛中的体力分配等。

第1节 赛前的心理准备

李小龙说过："要想成为一个冠军，必须在思想上对准备工作有正确的认识，即应当乐于做最冗长而乏味的工作。因为对付某种挑战时，准备得越充分，其结果就越会令人满意；相反，如准备得不够充分，在搏斗时就会越感到急躁，那么失败的系数就会越大。"也就是说，作为一个优秀的拳手，为了取得比赛的胜利，不仅要从素质、技术、战术方面去准备，更要从心理方面进行深入细致的准备，以形成最佳的心理状态，以便在极度紧张的比赛中发挥出应有的体力、技术和战术水平，并取得优异的成绩。赛前的心理准备包括下面5个方面的内容。

一、确定良好的比赛动机

拳手参加比赛往往有多种动机，这时教练员应根据拳手的不同特点，进行不同的引导和教育，把个人直接的动机转化到崇高的目标上去。例如，"我是一个中国人！"，这是李小龙每时每刻所没有忘怀的根本，无论是在影片中，还是在搏斗中，他那颗热爱中华，渴望中华民族强盛的赤诚之心，无不时时震撼观众，这就是他的

精神动力；当然，他那高超的武功也无不展现了龙的传人不向强暴屈服的坚强性格和庄严自强的民族精神。在这里，当我们回顾作为一位中华武术革新者与最著名的传播者李小龙的一生时，应当有所启迪，有所教益。

二、树立必胜的信心

信心是发挥拳手能力的最重要条件之一。没有信心，会导致拳手心理过程的混乱，从而影响技术的发挥并招致失败。造成无信心的原因很多：如比赛经验不足，或由于以前曾被打败过而产生心理障碍及过高的估计对手等。而要树立信心，除形成正确的比赛动机外，还可采用心理训练方法来帮助他们树立信心，以及让拳手经常和假想的对手，在假想的各种情况下进行练习。这对搏击训练和实战比赛都相当重要。

三、顽强的战斗意志

搏击比赛是对拳手意志的考验，因为在比赛中始终是在高强度、快节奏和近乎拼命相搏的气氛中进行的，因此任何一点意志松懈都会导致失败或受伤。对意志品质的培养前面已谈过，在这里只强调一点：从难从严的刻苦训练是培养优秀拳手的途径之一，而且平时培养什么样的作风，在比赛就会出现什么样的作风和相对应的结果。所以平时进行训练时，就要像李小龙那样能在复杂而艰苦的条件下进行，以培养拳手适应鏖战环境、勇于克服困难的顽强意志品质。

四、形成适宜的兴奋状态

我们知道，比赛时的情绪状况会直接影响到技术、战术的发挥，由于拳手对比赛的渴求和预计比赛的激烈程度，会促使其情绪兴奋，但兴奋的强度不能过高，也不能过低。过高会使整个心理过程导致紊乱，过低则会使各方面的机能都没有充分的调动起来，同样也发挥不了应有的技术、战术水平。因此，只有将情绪的兴奋程度保持适宜的状态，才能充分发挥自己应有的水平。

在赛前心理训练中，首先要培养拳手具有高度的责任心与荣誉感，这样才会在困难中克服恐惧与消沉等不良情绪的影响。其次，要使拳手掌握自我调节的手段，即有意识地去改变影响拳手控制情绪的条件，增强取胜的信心。

五、高度的抗干扰能力

在整个比赛过程中，难免会遇到来自各方面因素的干扰。排除干扰，保持心理

稳定性是取得胜利的重要条件。一个拳手具备抗干扰能力的心理因素主要有：稳定的注意力、完成动作之前集中注意力的持续时间、情感的稳定，即良好的意志品质以及神经系统活动的强度。另外，在比赛前多设想些困难以及相应的解决措施，也有助于拳手自觉地加强和动员身心的力量，使干扰作用大大减低。

第2节 比赛中的护理

根据训练要求中，比赛中的护理可分为三部分去学习：即比赛前的准备与护理、回合间的护理和赛后的护理。

一、赛前的准备与护理

赛前大约30分钟，教练员应让拳手做一些准备（热身）活动，把肌肉与关节充分活动开。接下来，助手应开始给拳手包扎好护手绷带，然后再给其戴上拳套，但拳套和护手绷带均不可太松或太紧，要使拳手感到舒适为度。

二、回合间休息时的护理与指导

比赛中，教练应专心观看比赛的进展，并准备好回合结束时打算要告诉拳手的要点，例如怎样改变战术及如何利用对手的弱点等。铃声一响，马上让拳手坐在凳子上，即要把这短暂的时间全部用在恢复拳手的疲劳上。此时，拳手坐的姿势最好向后稍倾斜，但拳手的双臂不可放在围绳上（虽然在电影中常出现这样的镜头），因为如在这个位置去放置的话，双臂的位置在心脏以上，因而阻碍了血液的循环。

助手还要用毛巾给拳手擦脸和后颈等处，当然，如有冷水最好，因为用冷水擦洗最能使人精神振奋。当拳手恢复正常的呼吸后，应让他用干净的水漱口，以获得凉爽感和使口腔保持干净，而不是让他喝下去。

上述事情完成后，或在做这些环节的同时，教练员要向拳手提出忠告，但应简洁明了，以使拳手能领会其意图，要知道好的建议和忠告能帮助拳手扭转战局并取得最后的胜利。在比赛中暂时失利的拳手，当受到教练的鼓舞和激励后仍可以获胜，只要比赛还没结束，他就还有机会，此时战术和技术及风格方面的有关建议都将有益于拳手。

在进行第二个回合比赛时，教练要判断出拳手是否遵循着他的建议。当第二个回合结束时，应重复第一个回合结束时的护理方法和步骤。如果拳手的表现很好并已经领先，教练则应提醒他对手可能会在第三个回合的开始时就向他发起更猛烈的

攻击，因为最后一局是关键局。教练还应告诫拳手准备应付这次攻击，并在对手疲劳时，即本回合进行到差不多一半的时间时，尽全力去攻击对手。如果拳手虽失利但仍精力充沛，教练应告诫他在最后一个回合中要频繁地发起攻击，以求转败为胜。

三、赛后的护理

当裁判喊双方拳手时，拳手应迅速来到赛场中心，等待宣布裁决。如教练平时对拳手教育有方的话，这时拳手应胜不骄与败不馁，并在两种情况下都能和对手真诚的握手。如果拳手次日还有比赛，在教练去观看未来对手的比赛时，应由助手来照顾参赛的拳手。

不管拳手在比赛中是输还是赢，教练都应称赞他在比赛中的上佳之处，并鼓励他下次打好，且尽力使其振作起来。如果拳手在重要比赛中获胜，更应给予热情的表扬和祝贺，但决不可让拳手变得自负。教练本身要尽力镇静的去处理好胜负，做拳手的榜样。如果比赛输了，最好不要在比赛结束后马上去深究拳手为什么输，最好是等大家都冷静下来后，再去分析比赛中的情况，总结出经验和教训来，以利于下次比赛。

第3节　教练员的职责

作为一个顶级拳手所需具备的条件是多方面的，例如首先要有独立自主的精神，要信赖自己和教练员。并有要有强烈的竞争心理和大无畏的勇敢精神以及熟练的拳技和超人的耐力。

搏击是一门科学性的运动，作为这项运动的教练，必须洞晓他的拳手及其对手的长处和短处，并了解他们的拳技特长以及他们之间细微的差距。因为拳手只能专心的去训练和提高他们的攻防技术。所以教练员应管理好一切琐碎事务，以便解除拳手的后顾之忧与外界压力，使拳手能将全部精力的焦点都对准绳圈内的对手。对于一个有作为的拳手来说，教练的能力和知识，是直接关系到拳手的成绩和前途的。另外，教练最好还要学会一些心理学，因为这会使拳手对教练的暗示和指点能够心领神会。这种微妙的配合，应用在比赛场的绳圈内外，将会收到不可估量的效益和成功。

在比赛前，教练必须充分了解对手的竞技情况，以便制定出自己的战略计划，要使自己的拳手心中有数和保持一副清醒的头脑。另外，外界的干扰和舆论，对拳手的情绪是有害无益的，因此教练员应设法去进行排除，而且为了适应和对付对手

的打法，教练应故意训练几个与比赛对手打法相似的运动员作为陪练。即教练员要刻意训练拳手善于在自己的短处或对方的短处上下功夫。

应该提醒的是，教练员在比赛中绝不要询问拳手是否感觉疲倦，因为这种询问会产生一种相反的心理作用，即可能使拳手陡然感觉到疲乏。每个拳手都要学会善于忍受痛苦和抑制疲乏。像李小龙这样的顶尖高手，在格斗中无论遇到什么情况，特别是负了伤或者是极度疲乏时，脸上都是全无表情的。这样会使他的对手产生迷惑或感到慌乱，因为他根本摸不清你的底细。倘若你负了伤，或是感到非常疲乏时，也一定要咬紧牙关坚持下去，绝不要在脸上流露出任何痛苦的表情，以免激发对方的斗志与战斗力。

一个德才兼备的教练，不仅要教会拳手所有的搏击技巧，并传授自己积累的经验和知识，还要善于在思想上引导拳手。而一个优秀的教练又必须具备这两方面的才干和经验。

为了使拳手适应那些兼有身体特点和技术擅长的各类对手，教练员必须制定一份特殊的训练计划。在制定计划以前，先要收集和观看有关对手比赛的资料和影片，而且如有可能，最好直接到绳圈外去观摩他们的实战练习与比赛实况。但在制定计划时还要有充分的能动性和灵活性，以免在比赛中出现意外的情况时而使计划落空。

在比赛中，教练的神态始终应保持冷静和轻松，绝不能责备拳手打得如何糟糕。如果他的拳手被击中或受伤且未失去战斗力时，他应鼓励他如何去争取胜利，而最好不要问他感觉如何。对于拳手来说，每个回合之间休息的1分钟里，能得到教练的指点和帮助是非常非常重要的。所以，教练员应抓住这个时机，及时地给予拳手以精神上的需求和鼓励，使其能迅速的恢复体力和振奋起精神来。即诱导拳手进入这样一种境界，那就是坚信教练员所给予的一切均能够使自己发挥出强大的威力和作用。

第4节 比赛中的体力分配

在搏击比赛中，大部分拳手在比赛开始时犹如下山的猛虎，进攻十分凶猛，但是在后两局，尤其是在最后一局的比赛中，体力大多下降会十分明显，有的拳手甚至连防守的力气都没有了。这说明拳手在体力分配上还存在着问题，即这些拳手只顾着猛冲猛打，既不分析对手的体力和技、战术情况，也不考虑自己的体力如何，其结果必定是一败涂地。那么，怎样合理的去分配体力呢？

一、对手的体力比你强时

若对手的体力比你强是，千万不能跟他硬拼，否则的话会正中了他的圈套。而应采用防守与反击的战术，即先避开对手的重击再寻机去果断的反击对手。

二、对手体力跟你相等

若对手的体力与你相差无几时，应先采用先防守再反击的战术，要千方百计地去消耗对手的体力，并尽量保留自己的体力，且可在第二局比赛中结合假动作去主动进攻；或者是直接采用假动作或佯攻去主动攻击对方，夺取主动权；第三局比赛开始时，要注意先防守一段时间后，再全力进行反击，并根据对方的体力情况去掌握反击的时间。因为如果反击过早的话，体力一旦用尽了就不能坚持到底了，这样在几秒钟内就会导致前功尽弃；如反击过晚，可能在比赛结束时还会有体力，这时则表明你没有做到全力以赴。

三、你比对手体力强

若你比对手的体力强时，就可主动发起进攻，但却不是去蛮干，而是结合假动作与诱敌法去巧妙而多变的攻击对手。在第二局比赛中可适当调整一下，第三局的进攻则要猛烈与频繁，不给对手以喘息的机会，直致将其击倒或击败为止。

第5节 比赛中的战术运用

优秀的拳手一旦出现在格斗场上，就能够控制住自己的情绪，并以最佳的状态进行比赛。他不但在搏斗或训练中始终保持高速度和发挥高水平，还能够在关键的时刻随意加快动作的频率。也就是说，真正的高手在训练和比赛时都是全力以赴，甚至比赛时要比平常更迅速和勇猛，只有这样，才能培养出良好的战术状态和战术意识。同时，还应当切记，无论对手以什么样的言语和动作逗惹你，你都必须忍耐与克制，不要轻易发火和冲动。你必须成为一个有理智的人，而绝非是一个鲁莽汉；而且心理和战略是不可分割的两个方面，在搏斗之时，你应充分的去估量对手，不让对手在心理上战胜自己，更不要轻信对手的言语及其赛前透露出的战术，因为那可能会是一个骗局，而要靠自己的大脑去洞察对手的实力与弱处，并针对他的长处和短处，实行你制定的战略战术。

在对抗性很强的搏击比赛中，经验丰富的拳手，在比赛中可根据场上的不同情况来不断的改变打法，以便能正常发挥或超水平发挥自己的技、战术体系。现将在比赛中经常遇到的几种情况介绍如下。

一、对付腿法好的对手

在实战中，腿法好的对手一般多以侧踢、扫踢及正蹬腿攻击为主要手段。其目的是为了使较矮的对手不能接近自己，但是高个子对手反而没有矮个子的拳手灵活，力量也会较矮个子拳手稍差一些。针对这种打法的对手，你应采用灵活的步法，同时快速贴近对手而与其进行近身搏斗，也可先使其拳法或腿法落空，再在其收腿之际乘机贴近对手去用连环短拳重创对手。

总之，要尽量接近对手，使其长腿、身高失去优势，即以己之长攻彼之短，从而夺取格斗场上的主动权。

二、对付防守技术好的对手

运用防守反击技术好的对手，一般来说头脑会比较清醒，并善于观察对手进攻的方法和去寻找对方的漏洞，且以逸待劳，依靠自己防守能力强、步法灵活和反击技术好等有利条件，使你的出腿、出拳落空，以便抓住时机进行有效的反攻，这样的拳手具有一定的威胁性与较高的战术水平。

针对这样的对手，应多采用假动作或诱敌等策略去干扰与攻击对手，去一步步破坏对方的严密的防御体系。且尽量使进攻的方式多样化，并灵活、机动地去运用假动作，使对方根本抓不到时机与摸不到我的规律。总之，要设法使对手的还击不能顺利进行，并及时发现对手的反击方法的习惯动作，并采用合适的攻击方法破之。

三、对付猛冲型的对手

这样的对手在第一局开始就会猛打猛冲，用全力去进攻以力求优势。其实这样的对手并不可怕，因为他的目的无非是想用体力好、攻势猛的优势，在比赛的一开始就去压倒对手，以求速战速决，或者先给你来一个下马威，争取场上的主动权。

针对这样的对手，应采用积极防守的方法去破之，即采用截击或迎击等妙中取胜的技巧去不断的削弱对方的格斗实力。同时亦用灵活的步法进行配合，从而使对方的进攻屡屡落空而消耗其体力，然后再寻找机会去重重反击对手，且力求达到反击的成功率要高一些，待其体力用尽时，再一举获胜。在此，切忌与其猛冲乱战，要保持清醒的头脑，即使被对手击中几次也不必急躁，否则正合其意，中了对手设

下的圈套。

四、对付技术全面、基本功扎实的对手

在实战中，此类对手很难对付，因此与其搏斗时需要有冷静的头脑，且沉着与机智，而不是凭着体力去蛮干。对付此类对手时，应采用多变的战术去争取场上的主动权。如果对手因急躁或在我方引诱下发起猛攻时，要尽量保留自己的体力，并设法去消耗对手的体力，同时还要寻找机会利用重腿或重拳去重创对手，以便挫其锐气。

当你在发起攻击时，要利用对手的弱点发起进攻，从而破坏其战术意图，打乱其整体的作战计划，而这一切正是截拳道的打法风格所擅长的。

五、对付傲气十足的对手

当你面对这种类型的对手时，不要动气，要在比赛的一开始就以迅雷不及掩耳之势去攻击对手，给他来一次突然袭击，杀挫其锐气。如果对手因发怒而硬拼，方则要多做防守动作以保持体力和寻找最有利的战机，而后要去连续反击对手，一举获胜。如果你靠积极的进攻而取得比分领先时，就不要改变战术，也不要在第三个回合达到白热化阶段时留给对手取胜的机会，如果不这样做你就会饮恨败北。

总之，比赛场上是千变万化的，因此要多动脑筋，并不断的改变战术，来克制对手，且勇敢、顽强、灵活、多变的发挥自己的技术、战术水平。也就是说，优秀的并有着丰富实战经验的高手，是不会滥用体力的，他在发出最有力和最摧毁性的攻击之前，总是在促使或诱使对手不断的露出破绽，而自己则很少做那些徒劳无益的动作。这样一旦发现机会，便能迅速的去利用它。

第6节　截拳道技击法答疑

本节以设问的形式回答和解释了在搏斗中大家普遍关注的12个关键性的问题。这些问题的核心内容是通过讲解怎样通过科学的训练和搏击方法，来提高自身的实战水平。但在具体运用时，要因人因势因时而灵活运用，而不得拘泥于形式的束缚之中，因为李小龙曾说过，形式是进步的绊脚石，它阻碍了新生命的交流。这12个问题是：

一、截拳道是否属于中华武术

李小龙自幼学习咏春拳与蔡李佛拳等中国传统武术，他后来自创的截拳道，其主要内容、战术意识、手眼身法步的协调配合等，均与武术的内涵和基本技术有着颇深的渊源。因此我们说，李小龙的截拳道不仅源于中华武术，而且是以武术技击法则和原理为先导的。从这个意义上讲，可以认为截拳道就是中国武术，至少在很大程度上是中国武术。同时，由于李小龙也学过拳击、空手道、跆拳道等海外技击术，并有其自己独特的理解和创造，所以截拳道里面融汇着与中华武术不尽相同的东西。据李小龙自己所说：“‘截拳道’并非是一个门派，只是为了便于称呼的一个符号而已。但是我是一个中国人，我为了替中国武术争一口气，替中国武术争光荣，我才创立了‘截拳道’。”

二、怎样才能打到对手的头、面部

在激烈的搏斗中，拳手一定要注意保护自己的头面部要害处，因为头面部不但易为对手击中，而且击中后还会造成严重的后果。不过要想击中对手的头面部也不是一件容易的事，因为每个人的手臂都没有腿长，如果你想出拳去击打对手的面部，那么对手就会用脚袭击你的下盘。所以，当我们出拳去击打对方的头部时要注意运用有效的战术。

（一）进步疾，出拳快，攻击没有预动

即用迅雷不及掩耳的速度接近对手后，或在接近对方的同时进行闪电般的快速攻击，从而使对手猝不及防而中招。所谓进步疾、出拳快，就是要求在步法的配合下去果断的出拳，并做到步到拳到，使对手措手不及而被击中。所谓没有预动，也就是自己发拳攻击之前，肘或肩部等部位没有向后或划弧等回收的多余动作。

（二）声东击西

1. 用眼迷惑

即先用眼看对手的下盘，同时快速向前方移动，迫使对手的注意力下移；然后，再突然出拳去击打对手的面部空当处。

2. 结合低腿

即先用低位腿法去佯攻对手的下盘，诱使对手的注意力转移，然后再骤然发拳去重创其面部致命空当处。

3. 防腿反击

当对手用中盘或下盘腿法向你攻来时，你可速提膝截击来腿，并在对手将腿回

收时，迅速将用来格挡的腿向前方落地，同时用位于前面的重拳去猛击对手的头、面部要害处。

（三）怎样才能踢到对手面部

在搏斗中，用拳击中对手的面部相对来说较为容易，而用脚去有力的踢中对手面部就比较难了，因为腿本身离对手的面部就较远，且腿与手相比也会略为笨拙一些。所以要想用腿有效的去踢中对手的面部，需掌握好以下几个要素：

1. 要强化腿部的柔韧性训练

也就是通过强化训练腿部的柔韧性，来提升腿法踢击的高度，以及加快踢击的速度，还可以用来扩大腿击的活动范围。

2. 掌握好两人之间的距离

当对方向前方进步而抢先攻来时，我可抓住瞬间的有利时机，果断地起腿去准确踢击对手面部要害处。

3. 掌握好进攻的时机

例如，对手用横扫踢攻向我胸部，我可用前臂予以格挡，当前臂与对手的脚刚一接触的同时，便用一记高位侧踢腿去果断地还击对手面部（侧踢腿比横扫踢的攻击路线要短很多，故速度也会快捷许多）。

4. 战术运用

如先用低位踢法攻击对手的下盘，当其进行闪避或格挡时，我可将同一条腿不落地而去突然攻击对方的面部空当处，攻敌以措手不及。

（四）怎样才能更有力地踢中对手

在实战中，如踢腿的方法正确得当，定会发挥出异乎寻常的杀伤威力来。因为起腿攻击对手时不能仅靠腿部的肌群发力，它是在拳法、身法、步法的协调配合下，借助身体诸部位的合力而完成的，这样踢出的腿才能更加快速、强劲、有力。正确的腿击动作还来源于经久不断地严格正确地基本功训练。对一个初学者来说，在学习时须由慢到快，由简到繁，由分解到组合，以及由轻到重，去逐步提升腿法的实战威力。

正确的踢腿必须具备以下条件：

1. 踢腿的速度

截拳道就是以快速猛烈、速度快如闪电而著称于世。速度是搏击致胜之道，唯快才能避敌之锋、攻敌之隙，才能出其不意与攻其不备。故截拳道中又有“唯快不破”之说。

2. 踢腿的准确性

要想准确地踢中对手的要害部位，就必须掌握正确的腿法技术和要领，并正确的判断与对手间的距离，寻找对手的空当和踢击对手的有利角度等。

3. 踢腿的力量

在激烈的搏斗中，如力量不足对对手就没有多大的威胁，所以说踢腿力量的大小也是关键因素之一，但是必须有前面两条因素做基础，才能发挥出踢击力量的最大效能来。也就是说，踢腿的力量也只能是前两种因素相结合而产生的效果。因此，李小龙便把踢腿的力量排在第三位上。当然，这种踢击力量的训练也包含了腿与脚部硬度的练习。

对于腿法，上述因素是绝对需要的因素，也即踢腿的准确性、速度、力量这三种因素（也就是“快、准、狠”）结为一体时，才算是科学、有效的踢腿。所以说，初学者过份强调踢腿的力量是不正确的。正确的理解应是：标准的动作定型，合适的距离，最佳的进攻时机和踢腿的速度、力量相结合的作用。

（五）怎样才能使拳腿攻击更加连贯

在风驰电掣般的搏斗中，有些拳手拳打得很快，但脚却踢不起来。这些拳手在平时练习腿法时，踢得又高又快，可是一到实战时，腿就不听使唤了，有时想起腿进攻，却感到腿很重，无法以上肢进行良好的配合力。其原因和解决的方法概括起来有以下 3 条：

1. 要多做拳腿组合练习

除了多进行空击（也就是“影子拳”）的练习外，还要多通过以拳腿组合技术打击训练靶来提升拳与脚的良好配合能力；另外，通过以拳腿组合技术打击沙包也能有效的用来提升拳与脚的良好配合能力。

2. 可通过培养节奏感来提升拳腿组合技术

也就是必须学会与习惯当自己在出拳后收拳时，必须快速攻出腿法；当自己踢腿后收脚落地时，必须出拳去进行快速的连续打击。总之，必须做到“手领腿走，腿出手到，手脚相随”。

（六）怎样避免在搏斗中被抓住腿

1. 出腿收腿的速度要快，不给对手抓腿的机会和时间。
2. 最重要的是，在平时练习时就必须要养成在踢击后快速往回收腿的习惯。
3. 在使用腿法进行攻击之前，要先做假动作去干扰与诱惑对手，因为这样在攻击时才会有隐蔽性，且成功率也会更高。

（七）怎样使支撑腿更加稳固

在瞬息万变的搏斗中，起腿攻击时有时东倒西歪，即使被对手稍加推、挡也会失去重心，而这一切又都是相对于支撑腿不稳而言得。踢腿时支撑腿能否稳固，通常将取决于以下 4 个因素：

1. 柔韧性

即通过压腿、劈腿、加大髋关节的活动幅度及腿部韧带的伸展度，并扩大腿部的活动范围，以及增强腿部的自控能力，这样才能使踢腿时更加轻灵自如与稳固有力。

2. 方法正确

各种腿法都有一定的技术要求和动作规范，我们必须认真进行体会与练习；另外，出腿、收腿的速度和方法等也都应掌握好，并使支撑脚的脚趾用力抓地，以使支撑腿更加稳固。

3. 腿部的力量

腿部力量的大小是支撑腿是否稳固的关键。初学者由于腿部的力量较差，故踢出的腿自会难以控制，所以初习截拳道者必须注重腿部力量的练习。

4. 踢腿时与上体进行配合

即使用腿击法时要根据诸腿法的技术要领，以及对手所站的位置和所要攻击对手的部位等情况，来决定上体是否前俯或后仰，以及前俯或后仰的幅度。例如，当你要踢击对手的面部时，那么自身的上体倾斜的角度就要略大些；如你要踢击对手的腹部时，那么身体倾斜的角度就应小些，这样做是为了减轻支撑腿的负担以保持身体的良好平衡。

总之，应根据格斗场上的变化，及对手的各种情况，踢出各种不同的腿击法时，自身的上体、步法、手臂等部位都应积极的配合支撑腿去控制身体的平衡，并同时去强化踢击的实战效果。

（八）搏斗中怎样保持身体的平衡

首先说明的是，搏斗中的平衡不同于平时走路的平稳性，它是在两人激烈的打斗过程中去寻找控制重心的方法。况且，截拳道所提倡的是“需在动中求平衡，而非在静中求平衡”。有时你要用身体重心的移动去打人；有时又需要自身稳如泰山，去有效的防御对手的进攻。但同时需切记：平衡需由身体正确的位置来完成。

在搏斗中，拳手不断的攻防，且经常由一条腿支撑身体，另一条腿去踢击对方，但此时为了达到踢中对手的目的，我上体的移动与位置是很关键的。例如，当你要用前腿进行攻击时，身体重心就需要快速向后移动，这样才能轻快地抬起位于前面的腿进行快捷的攻击，否则由于重心压着前腿，你便很难起腿进行稳固而有效的攻击。

再者，当我们在打拳后再起脚进行攻击时，身体重心的移动就更为重要，因为出拳时上体需前移，而在出拳后再用前腿进行攻击时，身体重心则向后移动的较大，这样方能抬起前腿并踢的更远。另外，除了上体后移外，还需在移步和踢击中保持身体的良好平衡。

总之，在搏斗中要保持身体重心的平衡，须做到：

1. 控制惯性以保持身体的平衡。
2. 一腿支撑身体时，上体须移动来保持与控制平衡。
3. 实战中应有意识使十趾抓地而稳如泰山。
4. 通过垫步提膝、后退起腿等训练，来练习上体在移动中寻找平衡的感觉。

（九）搏击中进行抗击打训练的目的

在搏斗中，双方互被击中的现象是不可避免的，但有的拳手抗击打的能力较强，因此他就能够在关键时刻变被动为主动。而有些拳手的抗击打能力则较差，这样即使其击打的技术再好，如果一旦被对手的重拳或重腿击中，就会导致全盘皆输。

有些拳手只在搏击训练中得到一点抗击打能力的练习，但这种间接的训练是远远不够的，如果让一名没有进行过系统的抗击打能力练习的拳手上场比赛，那么其受伤的可能性和危害性就很大，且有可能被抬下比赛场地。所谓抗击打能力，就是人的机体各组织对外界击打的适应与承受能力。如果你在训练中，抗击打的次数越多，则身体各部位的适应能力就越能得到提高。当然，训练中还要掌握好击打的力量，即训练要有一定的科学性，要循序渐进的去对身体进行慢慢地排打，不可急于求成。经常进行抗击打能力的练习，可使得骨骼会变得更加粗壮与坚硬，肌肉中的毛细血管也大量开放，即由原来安静时的肌肉每平方毫米开放 80 条左右而增至 20 倍以上，同时还可以使肌肉中的毛细血管的形态结构发生变化，从而增加肌肉的血液供血量。

（十）怎样正确理解“无敌似有敌，有敌似无敌”

这是李小龙提出的领悟截拳道技击原理和克敌制胜的要诀，所谓“无敌似有敌”，这是指当自己在练习时，始终要在自己的心中树立一个假想的“敌人”与自己进行搏斗。此时，你应把自己所掌握的搏击技术与战略战术，充分的运用出来，只有如此练习，方能悟彻拳理和增强实战的意识。

所谓“有敌似无敌”，其实并非是轻敌之意，而是截拳道搏击中的一项对敌的战略原则。也就是要战胜对手，就必须从战略上去藐视他。例如刚一交战你便被对手的外在神态所吓倒的话，就会使你变得瞻前顾后，惊慌失措而不敢迎敌，这在战略上便先输给了对方，此乃对手“不战而屈人之兵”的计谋。这样，就算你有再好的战术，也难以有效的发挥出来，最终为敌所败。所以，应战时须有“有敌似无敌”的战略原则，即要有临危不惧的大无畏的精神和坚强的必胜信心，去和对手进行无所畏惧的搏斗，给敌人予以致命、果断的打击。

（十一）怎样正确理解截拳道技击“八要诀”

所谓“八要诀”，也就是李小龙根据传统的技击要诀总结出来八项实战要素。

1. 实战中要有强烈的自信心

作为一名拳手，要时刻充满自信的态度，而一个看上去充满“必胜信念”的拳手，在搏斗中自会显得轻松和自如，他常常会感到自己在驾驭着局势，在这种心态的指挥下，他肯定会正常发挥或超水平发挥他的实战技能。

2. 实战搏斗中眼要敏锐

在搏斗中，视觉被李小龙称为是“一切基本的开端”。此言证明了眼睛在搏斗中的作用是极其重要的，也只有目光锐利，才能善于观察对手的动态，才能及时做出正确的判断和反应。

3. 实战中心要细

在搏斗中，胆大心细是拳手所必须具备的要则，也只有细心进行观察才能够找到对手的破绽。如果粗心大意就不易发现对手的弱点，也不容易去隐蔽自己的弱点，使对手能有可乘之机。换言之，搏击运动，不仅仅是比技术、体力，更重要的是比毅力与斗智慧。

4. 实战中攻防的速度要快

速度是人体进行快速活动的能力，在搏斗中，不但要求出招的速度快，回守的速度也要快，因为谁的速度快谁就能牢牢把握住格斗场上的主动权。

5. 实战中的打法要狠

在实战中，纵容对方就是对自己的最大伤害，所以一旦看准时机就需发起摧枯拉朽式的连环猛攻，并且招招直指对方的致命要害处，给予敌方以最有效的打击。

6. 实战中攻防时下盘要稳

在实战中，如脚稳，则身稳；如身稳，则打击的劲力就强。而且只要站稳了，即使打空了，也能控制住重心。反之，即使不被对手击倒，也易由于自己在运动过程中失去重心平衡而不打自倒。

7. 实战中神志要清

即在激烈的对抗中要保持清醒的头脑，精神要集中，并要求在未交手之前就要在精神上去压倒或战胜对手。而且就算被对手抢先打中时，也要沉住气，要耐心的去寻找能够重创对手的机会。

8. 实战中步法的移动要灵活

在实战中，只有步法灵活与敏捷，才能使自己进退自如。而且步法是一切行动的先导，没有灵活的步法是很难有效的击中和躲开对手的击打的。

（十二）怎样对付摔法技术好的对手

在无限制自由搏击比赛等不受规则限制的情况下，摔法在实战中意义并不大。因为运用肘击、膝撞等近距离武器足以钳制对手，使其不敢扑进来使用摔法。但在一些竞技性比赛中，由于规则规定不准使用肘或膝关节，这样以快摔拿手的柔道型拳手就往往容易占上风。遇到这种情况时，可从以下 3 个方面进行防范和反击。

1. 自己尽量少起腿

以减少对手乘机抓抱快摔的机会，或说须在看准机会后才果断地起腿。

2. 步子移动要快速多变

即令对手难以捉摸，并无法寻觅到实施抱摔的机会。同时还要加强对假动作佯攻的针对性训练，使对方无法分清楚我的动作哪些是真的，哪些是假的，然后再在假动作的掩护下去巧妙地攻击对方。

3. 培养自己的快速反应能力

一旦对手实施快摔手段，我须能够迅速以贴身短拳、犀利的肘关节或膝盖去狠击对方，最大限度地杀伤对方，令对手难以抓住自己的手臂或搂住自己的身体。相信只要我的肘关节或膝盖能够击中对方的要害部位，那么也就意味着格斗要结束了。

第7节 搏击经验谈

在比赛中，一旦建立起了你自己的节奏和速度，就最好不要超越它。要自始至终的保持这种节奏，除非万不得已的时候。倘若你的对手是善于跳跃的，你也用不着花费精力去追逐他。而最有效的方法就是把赛场划为两半，再把对手控制在一半的场地里，然后把他一步步逼向绳角，正如拳谚所说的那样："你能够跑，但是你绝不可能藏起来。"不论对手怎么凶猛，你都要始终保持你固有的实战姿势和节奏，而不要被对方的节奏所引动，这样才可能迫使你的对手就范于你的连续打击之中。并迫使他消费过多的体力，而你却始终能很轻松的控制住整个局面。当然，你的对手也终将会明白，不论他花费多大的方量，也不能打垮你的防守和进攻。

一个拳手还必须知道，在比赛一开始的头几个回合里，应该迅速摸清对手的节奏和规律，并掌握好进攻的时机。但要因人而宜地变换打击的方式和方法。譬如，你的对手是"漂浮型"或"扭斗型"的，和这些对手比赛时，不要付出很大的力量，尽量让他们"漂浮"或"扭斗"，直到摸清丁他们的规律后，再狠狠地予以打击。而且有力的还击，也是一种破坏对手进攻和挫败对手锐气的有效方法之一，其中有些时机成熟情况下的还击拳，甚至可以将对手重重击倒在地。另外，灵活的阻挡或闪躲开对手的进攻，而立刻予以有效的还击者，当是一种进攻的艺术。这种后发制人的打击武器，只有最优秀的武术家才能真正理解它的力量。

在近距离搏斗中，大多数的拳手都是相互在腹部、后背、颈部乱打一气，但这些打击基本上是无效和没有足够的打击力量的，并且还白白的浪费掉了自己的体力。所以在近距离格斗中，千万不要消耗自己的体力，而是要放松，要设法保护和保持右手的自由，并用右肩顶住对手的身体，同时用左手缠住对手的最有力的右

手，并把右拳放在自己的下颏处用来进行严密的防护。这样，一旦对手松懈了注意力时，你即可立即抽出右拳去猛击对手的胃神经丛或下颏等致命要害处，而且击中这些部位的拳，不是一般的疼痛，对手甚至还没有感觉到痛楚，就已经失去了知觉。

在搏击中，当你逼近对手或对手把你逼到绳边或场角上时，你可用跳跃步来快速闪躲对手的打击和贴近对手伺机进行攻击。在对手面前，你的忽左忽右的无规律的移动是最能迷惑或攻击对手的。但是要以你为轴心来进行转动，而使对手跟着你绕外圈来消耗他的精力。在这里，有些善用右拳或右脚的拳手，会很自然地习惯性的向右侧迂回，如果你能使其向左侧迂回的话，那么你就难于击出好的右拳（腿）了。对于这类对手，你必须朝着他所习惯的相反方向去迂回，使其感觉到不习惯，甚至失去了平衡并处于不利的位置。另外，有很多拳手，当他们在进行迂回时由于精力已经分散了，因而就不可能在同一时间进行很好地攻击，所以说，巧妙的移动和迂回会有效地去分散和扰乱对方的注意力。

在搏击中，当每个回合即将赛完的时候，为了保存体力，你最好是把对手逼到你的场角，这样，当终场的铃声一响，你即可以立刻坐下来休息，并尽可能多的去接受教练的指导，而对手却必须走到对面的场角才能进行休息，这种办法最适宜对付防守型的拳手或体力已不支的拳手。在这里，当我失去某些技巧优势时，但仍可以靠智慧去夺取胜利。另外，在终场铃响起的同时，可使出你全身的力量朝对手的头部（或面部）猛击一拳或对准其身体重踢一脚，倘若击中的话可使对手在下一个回合开始时，还昏昏然，同时也会给裁判留下一个清晰的得分的印象。

在搏击比赛中，在每次开赛的预备铃声响起之时，不论你的竞技状况如何，或者是受了伤，或者是已经非常疲乏，都要立即或抢先1~2秒钟站立起来，并打起精神，准备进行下一轮的生死搏斗。我的这种作法首先可以给对手心理上造成你是强健而有战斗力的印象。其次，你这样做还可以排除比赛的锣声一响，对手便立即冲上前来而使自己处于被动的可能。在比赛中作为一种战术，如果你的右眼眶受伤时，你可以让助手在你的左眼眶涂上一些止血剂，使对手误认为是你的左眼负伤，而不会去再度重击你的右眼，从而达到欺骗对手的目的。

在搏击中，当你估计到比赛的双方已基本上打成平局时，或者自己还稍微落后一些时，你可以采用下面的方法在裁判面前制造一些假象，以赢得几分来弥补这个差距，这个最好的办法就是在离终场最后的十几秒钟内，全力逼近对手，并连续不断的出招去猛烈攻击对手，一直到比赛的结束。这样做可迫使裁判无法计算你的出招击中与否，而只能从你的这种进攻的凶猛势头来判你为胜。截拳道非常看重这些智力因素的运用，因为西方的拳谚认为："即使是老鼠的伎俩，有时也会变成伟大的策略。"再者，如果你不慎被对手击倒，即使你会马上站起来继续进行战斗，但是为了储备一定的力量和充分利用有限的时间进行休息，你最好等到裁判数到第7秒时再站起来准备搏斗，而不要在听到裁判数到第1秒时就马上站起来。

在职业篮球、足球运动中，为了比赛的成功，教练们制定的训练和战略计划常常是费尽心计的。教练要派出人员去侦察对手的训练计划，并要安排自己的队员去观看对手的比赛。那么这种两人对抗的搏击运动，是否策略就很简单呢？很显然，这种看法是错误的。在球类比赛中，教练如觉得需要改变一下战术，只需在暂停时间里把队员们叫出来宣布一下就行了。但是在搏击比赛的绳圈内或擂台上是没有暂停出场而进行面授机宜的时候，除非拳手被击倒在地，需要抬出场外请医生进行治疗。只要一进入绳圈，这场战斗就无法改变了。往往有力的一记打击，就会彻底的改变整个战略计划。由于上述这些特殊情况，在搏击对抗运动中，制定一项战略计划时必须涉及广泛，以及考虑周全。

具体来说，在制定作战计划前，要先收集和观看有关对手比赛的资料和影片，要了解对手们公开训练的情况；如有可能，可径直到绳圈外去观摩他们的实战练习和正在进行着的比赛，这是最好不过的，但是要避免让对手的假象所迷惑。反过来说，在赛前你要尽量用假象去迷惑对手，去让对方制定错误的作战方案，从而在真正比赛时，使他的计划全盘落空，而措手不及或束手无策；不过最有价值的是莫过于教练亲临战场，去观察和研究每个回合的进行，并且在拳手休息的1分钟里面授机宜和鼓舞士气。我们必须抓住这个难得的时机，及时给予拳手以精神上的需求、鼓励和刺激，使其能够迅速的恢复体力和振奋起精神来。

在实战搏击中，在绳圈内所拟定的进攻计划必须是易于随机应变的。当对手已经无力还击而背靠着围绳时，你就需要把对手压在围绳上，把他打个痛快；而一旦对手挣出了绳边，这时你必须一鼓作气的进行攻击和压迫，以便使他又再次回到绳边，即让他始终逃脱不出你的控制范围。在对抗中，也许有人会问：用什么策略和有效战术去攻击那些没有明显弱点的对手呢？因为他的左右拳总是在很规范保护着他的下颏，他也能够轻易地跳出你的进逼，使你无法重重击中他。这时就要用声东击西的战略战术去克敌制胜。例如，你可先佯攻他的身体要害，再佯攻他的身体，使其本能的放下手来进行阻挡，这样你就可以再去忽然攻击他的头部。反过来，佯攻对手的头部后也可再忽然去攻击他的身体。

据李小龙所说，在剧烈的搏击中，在心理上给予对方施加压力的策略，是在打过几个回合后双方都感到疲倦时，即当下一个回合的预备铃声一响而对手还在做放松或准备工作时，你就应该立刻跳起身来准备进行战斗，这样会使对手在心理上感到你的精力是相当充沛的，而他自己早已经疲乏不堪了。另外，如果比赛的铃声一响，你却仍按照旧习惯，总是从场角的左面出来的话，对手一旦掌握了你的这个规律后，他就很可能会突然扑过来切断你的迂回，而打你一个措手不及，使你防不胜防。为了避免这种可能，你出场的方向应该是忽左忽右或是由中路出击，使对手难以摸清你的格斗规律，而无法抢先攻击你。这样你才有时间去准备攻击他，特别是他正在考虑如何出招之时，此时突然进行攻击，命中的机会较大。

上面虽介绍了一些搏击的实践经验，但还有一些尚未叙述过的元素，在这里顺

便提一下，虽然这些元素或经验不是最为重要的，但也不完全是无足轻重的。对于所有拳手来说，都有必要去学习或研究一下：

在搏击中，左撇于拳手可以说是搏击运动的冷门，和传统的右手型的拳手相此，这种姿势确实难看和别扭的，但在比赛中，却要特别留神这些动作别扭的左撇子，甚至尽管自己也是左撇子。因为对手的左拳力度万钧，故稍有不慎，就会有被重重击倒的危险。所以，作为一个技术全面的拳手，必须学会怎样去有效的对付左撇子拳手。

如果拳手在实战前竞技状况不佳，并觉得疲乏无力的话，这大概是由于运动过量所导致，所以教练应切实掌握这些情况，从而让拳手能适当的休息一下。而运动过量的一般反应就是感觉迟钝，行动懒散。在比赛中，切勿莫漫无目的地随便出招，因为你的对手也在伺机击倒你。也就是说，你的每一招都要有一个目的，或是当你看见了对手的弱点，或是你造成了他的漏洞。如果你不慎被击倒后，一定要相信自己还会站起来再战，而不要丧失信心，因为当一名拳手被击败后感到哀伤时，那么他的拳赛生涯便从此结束了。

如果你与那种强壮型的对手进行搏击。他们总是会无所顾忌地向你发起攻击。这时你千万要冷静地告诫自己：不能和他们硬拼，要主动的退却，而不是、也不能让他打得你后退。如果你去硬拼的话，则正中对方下怀，因为用不了几个回合，你就会被耗得精疲力竭而败下阵来。而应象拳王阿里（与李小龙交过手）所描绘的那样："闪躲像一只蝴蝶，螫刺像一只马蜂，而谁能打得着蝴蝶？"相对来说，如果你的对手象一只"蝴蝶"的话，你可千万不要耗费体力去追逐它，最好的办法是前面所说的：可把比赛场地分为两半，并迅速地在场地中间移动，切断对手企图通向另外半场的退路，即把对手封在半个场子里，然后再步步为营把他逼向场角或绳边。

进行实战训练，就好比做实验，以便给你机会像科学家那样去进行钻研。这样经过一段时间的潜修苦练后，你便能充分发挥自己的实力去弥补你的弱处，而且竖立起自信心并克服恐惧感。要知道害怕会使你变得无知，会使你变得行动迟缓。而且截拳道选手需要的是专心致志，故攻击时应避免盲目性，并消除迟疑。而且如果不是时机成熟，则千万不可向对手作出鲁莽的挑衅。但是，也不必在富有经验和技术娴熟的强手面前退却，因为强手会令你暴露出自己的不足之处；而且你必须知道，技术娴熟的强手在你的多变的假动作佯攻之下也会暴露出破绽，故参加高水平的比赛将对你有很大的帮助。另外，超越体重级别进行搏击训练并不是件坏事，因为它会使你获取来自不同领域的经验与体会。举例来说，一个重量级拳手与轻量级拳手对阵时，可以学会怎样去对付敏捷机智的对手。

要夺得比赛的胜利，当然要在比分和攻击力上压过对手。但许多搏击高手都需备有一件致命的超强武器，即绝招，也便在抓住时机的一刻能一招制敌。当然，当我方在发起攻势时，还必须密切注意对手的打击力量，因为粗心大意会在一刹那间

导致全盘皆输。而且如防守的技术不过硬，即使你拥有一拳击倒对手的能力，但仍有可能被对手所击倒。

搏击运动的特性就是要求每个拳手必须做好身心准备，以接受强敌挑敌，而且有时会难免出现这种情况：当对手连续发起强攻并冲破了你的防线时，你会一时失去往日的招势之力，或一时无法采取快速的反攻行动。但是，你须能冷静下来并去积极的寻找对策，如果是最后一个回合的比赛接近尾声，而你也清楚自己的比分落后已成定局，此时，在尽可能不暴露防守破绽的情况下，使出你最具威力的一击向对手攻去，也就是尽量不再采取守势，因为这时你已用不着再顾忌失分了。

在搏击中，你须设法控制整个主动权，而且有时对手也会在下个回合中变得过分自信起来，这时你就要利用他的骄横而去智取他。当然也会有这种情况，当对手意识到他的几套得意之拳被你制服时，他便会丧失自信。而且与一个全攻型的对手鏖战一场后精疲力尽，对一个拳手来说也并不算罕见。另外，欲摆脱逆境就需要拥有良好的自控力和忍耐心，并做到防守在前、攻击在后，就像狙击手节省弹药那样去出招，等候着对手弹药耗尽、自以为是或行动迟缓而失败。

在搏斗中，要尽量避免进行缠抱与缠斗，原因是它所消耗的体力要比移动闪躲和阻挡来拳所花费的体力多出 3～4 倍。在绝大多数情况下，你根本不必要这样去消耗体力。只有当你确实真正遭到了打击，并且感到脚步踉跄而不能尽快恢复到基本姿势的时候，方可采取这种消极的战术。换言之，缠抱对手是万不得已才可使用的防守战术，这种战术虽可以避免失分，但却决不会让你由此赢得胜利。

在搏击中，一定要使身体尽量放松。自我放松的能力也许可以说是一名搏击高手所应具备的一个重要特性。如果身体疲乏与心情紧张，还有求胜心切的话，都会遭致失败。只有当自己的身体达到自我放松时，行动的节奏才能够变得自如。而行动富有节奏，是紧密稳固的防守战略的关键。当然，掌握好搏击的基本技术是拳手必须做到的，因为正确的姿势好比是一首用动作展现的歌谣，基本功越扎实者最后获胜的可能性越大。搏击运动的基本原则为，技巧第一，风格其次，即抛开令人眼花瞭乱的姿势、装腔作势的动作以及那些华而不实的战术，直接去面对着胜利吧！

成功的拳手应该对自己不断获取的能力充满自信，积极的思考也是获取力量的源泉。良好的心理素质必须靠积极的行动来培养，不少例子证明，一些拳手虽然缺少搏击高手所需具备的体质条件，但他们经过素质与意志的磨炼后，却能立于不败之地。而且单靠呆板的技术不能使一个拳手有多大的成就，因为过于呆板的技术根本不足以获胜，哪怕是体质很好，如果他的智力因素很差的话，也绝无法进入武术的神圣殿堂。

在实战中，假如你能击出真正有威力性的一击，那么最好先让对手发起攻击。因为他可能会自鸣得意，这个时候，你就可以突然用你最威猛的一拳去重创他。如欲寻找一脚击倒对手的机会，就不必理睬直冲向自己的来拳；因为此时正是你及时出腿反击并最易击倒对手的良机，原因是此时双方间的距离较短，所以对方根本没

有时间去进行闪避。

一般的搏击比赛通常只有 3～5 个回合，因此拳手如果想获胜，更多的是取决于自身娴熟的搏击技巧，而不仅仅是攻击力，由于赛时甚短，所以你根本不能将取胜寄厚望于击倒对手。另外，截拳道开战时的最佳战略则是以进攻意识打防御战，意思是说，先引诱对手挑起战火，等他一暴露出破绽，我就应及时抓住有利的战机，果断地给予对方以致命性反击。事实上，要想成为顶尖高手，首先务必练就一手反击或迎击的好本领。

在赛场上，一个有潜质的拳手通常需要先回答自己两个问题：对手的弱处何在？怎样以己之长去攻彼之短？当然，你还必须不断地去扰乱其战斗计划，迫使他按你的意图去行动。例如，当对手企图逼迫你靠近围绳是，这时你则要向两边快速移动，使他扑空。切记，千万不能被对手抓住防守上的破绽，给以向你击出其最凌厉的一拳或一脚的机会。比赛中，务必时刻保持清醒的头脑，这是条基本的格斗原则。要知道有许多看来似乎是稳操胜券的对手，却因为在最后一个回合中比分领先而开始求胜心切，甚至产生轻敌的观念，并贪求一拳置对手于死地，结果反遭失败。同样的道理，如果你靠积极的攻击而取得了比分上的优势时，就不要轻易改变战术，也不要在最后一个回合达到白热化状态时留给对手取胜的机会，如果不这样做，你就会饮恨败北。

欲精通拳艺，不但需要有激情驱使，同时也必须有良好的情绪控制能力。在搏击中，一个拳手的攻击能力，在某种程度上可以说与他对自己的攻击能力的自我感觉有关系。而且一个对自己将要受到击打、失败或被击倒感到惧怕的选手，与一个能做到自我放松，对将要发生的任何情况都能做到胸有成竹的拳手来比较，前者更易于遭受打击、更易于战败，也更易被对手击倒。如果对手偷袭或攻击你腰部以下的部位时，你一定要克制与忍耐，绝不能去仿效。因为头一次，裁判有可能没注意到他的犯规动作，但如果他继续这样做时，他会因此得到惩罚。还应当切记，无论对手以什么样的言语和动作来逗惹你，你必须忍耐与克制而不要轻易去发火，否则一旦失去理智，便会陷入对方的圈套之中。

如果赛前体重因超重引起了麻烦，如何削减下去这些多余的重量呢？而且既不能伤害到身体，又不能有损体力。下面便介绍一些两全其美的好办法：

在赛前测量体重前的 24 小时内坚持不喝任何流质，只吃少量的软奶酪。或者在测量前的 30 分钟，将自己关在洗澡房内练习空拳，好让蒸气蒸发掉自己身上多余的水份。或者，穿着密封的皮制衣衫进行慢跑，也是减轻体重的好方法。如果仅只需要减少 0.5～1.0 公斤体重的话，则只需在测重前的 30 分钟，洗一个热水澡即可。

倘若你是一个薄皮肤、容易擦伤出血的拳手，那么在比赛前，教练可用醋和食盐混合的盐水，用纱布浸湿后涂擦在你的脸颊和眼眶周围以及其他容易擦伤的地方，因为这种盐水会在你的皮肤表层结成一层象皮一样的薄膜，使你的皮肤增厚，

能防止和减轻拳脚攻击所能造成的创伤。当然，如果在比赛前在身上涂上护肤桐油的话，也可以大大减轻对手打击的力量，因这层油膜会使对手的重击一擦而过，所以仍不失为一种自我保护的好方法。

训练搏击术不应该去一味照搬那些拳王们的风格，应该自己多进行实践，并努力去掌握各种搏击风格，然后再形成自己的特点，也就是说你必须设法把别人的东西变成自己的。在这里，无论教练多么精明仍无济于事，拳手还是要靠自己在拳台上的实践来形成自己的智力体系与搏击风格。同时你会不时的发觉，不仅可以从自己的教练那里学到更多的东西，更可从这本教科书中获得更大的收益。在搏击运动中，即使你拥有一拳击倒对手的千斤力量，但你仍必须有良好的功底。只有功底扎实，才能够坚守阵地并与对手抗衡，才能够对裁判员的记分牌起有利的作用。更为重要的是，你能够利用截拳道这项搏击运动赋予你的本领去战胜任何困境。

在搏击中，有不少拳手靠攻击凶猛而初次获得成功后，便开始忽略搏击技术的运用。这便是他们所犯的最糟糕的错误，尤其是在业余搏击比赛中，如果一心只想一招击倒对手的话，结果会往往导致全盘皆输。而这仅仅是因为在整个比赛中，他对你有力的攻击始终保持着警觉，并采取了积极的守势，从而避开了你的重击而获得了进行有效反击的良机。切记！攻击的目的并不仅仅在于为击倒对手而出招。要努力地提高自我放松、自我控制的能力。要尽力使自己放松，并控制住自己，以至于对自己攻出的拳法能迫使对手无法继续比赛而感到不足为奇。当然，优秀的拳手还应当集中精力去做到怎样比对手更加机灵，也就是怎样去智胜对手，怎样使攻击更具威胁力，怎样使自己的防线像剃刀般锋利。

在搏击中，优秀的拳手还要做到无论自己的哪一击都能击倒或重创对手，而不光是拥有最厉害的一招，这便是最理想的技巧与风格了。

在搏击中，教练员指出你的不足之处就是在帮助你进步。作为教练，并不会把精力用于仔细研究你的正确动作上。其实你也明白，你所获得的高分就如同教练所获得的，但教练仍要不断的提醒你，并纠正你所做的错误动作。

在你掌握了截拳道的搏击技巧后，你就会觉得，截拳道这项运动会变得令人兴奋，更令人心满意足，并充满斗志。如此，你也就能充分利用自己的力量来征服自身的薄弱。李小龙曾说过，胜利的滋味最令人陶醉，你的功夫如果也达到了炉火纯青的地步，那你也就可以经常沉浸在胜利的喜悦之中。但成功没有捷径，如要小聪明和抄近路，必定走进死胡同，投机取巧也只能适得其反。

最后，应当指出，李小龙在顶峰期间，体重曾达 140 余磅，他的重拳和重腿可以击倒世界上任何搏击类高手，他开创了中国功夫的新时代，他树起了一座后人难以逾越的功夫丰碑。

后　记

作为修订版，本书删除或修正了一些过时的动作和章节，当然也新增加了一些更加切合李小龙武学思想的技术与观念，尽量去复原与保留截拳道的原始风格与正统的格斗理念，目的是想使截拳道爱好者们能够接触和体验到真正实用的武道体系。当然，如果大家还有什么问题，可以写信给我或与出版社进行联络。

在这里，笔者本人还要感谢曾对本书的修订给予大力支持和协助的广州截拳道分部、深圳截拳道分部、中山截拳道分部及苏州截拳道分部的截拳道同仁与弟子们。并希望他们能够在以后的推广工作中再接再厉，为推广与发展中国的截拳道运动作出更大的贡献。

另外，本书的动作示范照片由杨仲明教练、吴强教练、孟星教练、李仲庆教练、朱传龙教练、王力华教练、黄邵源教练等人共同配合示范，在此一并致谢。

作者通信地址：广东省珠海市拱北邮政信箱208号，邮编：519020。

作者邮箱：weijkd@tom. com

魏峰经典武学专著

1.《咏春拳速成搏击术训练》邮购价：21元

主要讲解简单实用的咏春拳格斗技术，以及咏春拳三个徒手套路中的前两个，即小念头、寻桥。

2.《咏春拳高级格斗训练》邮购价：23元

主要讲解咏春拳高级徒手套路标指，以及其实战折解法；另外两个极为重要的内容是咏春拳绝技一伏二训练与粘手训练。

3.《咏春拳顶尖高手必修》邮购价：25元

主要讲解咏春拳中高级内容木人桩套路，以及其实战打法；另外两个极为重要的内容是咏春拳摔法绝技与咏春拳擒拿绝技。

4.《咏春拳高级功力训练》邮购价：28元

主要讲解咏春拳中秘不外传的拳功、掌功、臂功、藤圈手，以及肾气归元功训练，以及相关的实战打法。

5.《咏春拳秘传狠招集粹》邮购价：30元

主要讲解咏春拳的几种核心实战技术，例如：拳腿配合实战技术，对付泰拳实战技术，街头防卫技术，六点半棍法等。

6.《全图解李小龙寸劲拳》邮购价：25元

分阶段系统、全面的讲解寸劲拳的详实训练方法。

7.《李小龙重踢法训练——世界最强格斗武器》邮购价：30元

本书分阶段系统、全面地讲解李小龙无敌于天下的腿功的详实训练计划和方法，从而使读者完全可照书自修成功。

8.《巴西柔术》邮购价：30元

目前世界武坛上最为强悍、威猛的格斗术当首推巴西柔术，它被称为顶尖武术家的必修课。本书全面讲解巴西柔术的基本功、基本技术、致命擒锁技术及无敌于下的地面缠斗技术。

9.《各国特种警察高级格斗术训练全解》邮购价：23元

作为目前国内警用格斗术训练的最新研究成果，本书全面讲解了美、日、俄、法等多个国家的特种警察格斗术的基本功以及高级格斗技术练习，也包括美国特警的体能训练方法。是军界、警界以及民用的不可多得的格斗术教材。

10.《世界特种部队高级格斗术及功力训练》邮购价：25元

作为目前国内军警格斗界的最新研究成果，本书不仅介绍世界上的顶尖特种部

队、世界顶尖实战功夫，还讲解了特种部队格斗术的基本功以及基本技术练习，还有徒手夺刀、致命擒锁等美、日、俄、法多个国家的高级格斗技术训练方法及泰国、日本等国的抗击打与铁掌功等秘技的练习方法。

11.《称霸世界武坛500年——泰国拳》邮购价：25元

全书以详实的数据全面讲解了泰拳无敌于天下的秘诀、基本搏击技术、高级攻击技术及擂台综合格斗技术。为散打与泰拳爱好者不可缺少的教科书与指导专著。

12.《跟冠军学健美》邮购价：35元

全面讲解全身各部位的肌肉及力量训练，以及搏击运动专项的力量及功夫训练，可由此塑造你无坚不摧的打击爆发力与强韧的抗击打能力。

13.《李小龙全书》邮购价：80元

全面讲解李小龙的成功之道及详细的武学理论，以及从徒手搏击到器械搏击（包括双节棍、短棍、长棍）的全部内容，还有训练计划的制定，全书100万字，是不可多得的收藏佳品。

■责任编辑/叶 莱
■封面设计/浅 草

李小龙风采再展

Bruce Lee
Jeetkune Do

截拳道功夫教程

ISBN 978-7-5644-0330-0
9 787564 403300 >
定价：29.00元